قوة الخطوات الصغيرة



قــوة الخطــوات الصغــيرة

إيهاب كمال

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسـم الـكـتـاب: قوة الخطوات الصغيرة

اسـم الـمـؤلـف: إيهاب كمال

الـنـاشـر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20178

الترقيم الدولي: 2 - 78 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

المقدمة

تعريف الهدف:

• هو ما يسعى إليه الفرد من أجل تحقيقه.

• الهدف: نهاية عملية، لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.

• الهدف هو الموجه لسلوك الفرد وهو ما يشبع الدافع، وإليه يتجه السلوك، ويكون في العادة شيئا خارجيا.

• الهدف هو النتيجة الحاسمة التي يسعى إليها الفرد.

• اما التعريف التربوي للهدف: من خصائص الهدف أنه يقود، ويوجه ويرشد السلوك الارادي لغرض الوصول إلى المسعى وتحقيقه، فلولا تلك القيادة، وذلك الارشاد والتوجيه للفعل والحركة لانتاب العمل الانساني في تعثرات، وفوضى ويصبح السلوك لا يحقق غاية مبتغاة محددة، ويغدو النشاط وبذل المجهود لا يعني أي شيء ويتساوى حينذاك النشاط وعدمه في القيمة، أو تصير العملية السلوكية آلية روتينية وتقليدية لا يرجى من نتائجها أية فائدة تذكر، وبالتأكيد فإن ذلك العمل في النهاية لا يؤدي بالانسان أو المجتمع إلى أي تغيير أو تطور فكري أو ثقافي، أو حضاري يذكر - كما حدث ذلك في التربية البدائية -وذلك على اعتبار طبعا - أن التربية الهادفة والمقصودة هي الأداة المرشحة والمتفق عليها بأنها الأفضل والأوثق للتغيير الفكري والثقافي للفرد وللجماعة وتخدم أغراض المجتمع على خير ما يرام - والمدرسة هي المؤسسة التقليدية الوحيدة التي أنشأها المجتمع لتنوب عنه في تربية وتثقيف أبنائه، ولا توجد مؤسسة اجتماعية أخرى تقوم بهذا الدور، إلا إذا استثنينا دور الأسرة في التربية

***



كيف تحدد أهدافك؟

تحديد الهدف خطوة من عملية أكبر تسمى التخطيط وتشتمل عملية التخطيط على:

١ - توفر المعلومات.

٢ - امتلاك القدرة والخبرة.

٣ - تحديد الهدف «أول الفكر آخر العمل».

٤ - توفير الوسائل والإمكانات التي نحتاجها لتحقيق الهدف.

٥ - تحديد زمان ومكان تنفيذ العمل ومراحله وخطواته.

٦ - تحديد من ينفذ كل خطوة من تلك الخطوات وإعداده لذلك.

٧ - الإشراف على التنفيذ والمتابعة والمراجعة والتقويم له باستمرار.

صفات دائمة لابد من اكتسابها:

١ - تربية النفس وتعويدها على التنظيم والتخطيط لأمور الحياة من خلال الأمور الآتية:

أ - ملاحظة هذا الجانب في الأمور التعبدية.

ب - إدراك أهمية الوقت وأنه أغلى الإمكانات المتاحة وأنه مورد لا يمكن تعويضه واستغلاله باستمرار الاستغلال الأمثل «لا يتوالد لا يتجدد لا يتوقف لا يرجع للوراء..»

ج - ليكن شعارك «الكون منظم فلا مكان فيه للفوضى»

د - اجعل التنظيم والتخطيط لأمور حياتك سلوكاً دائماً تستمتع به وتعلمه من حولك.

٢ - عود نفسك أن يكون لكل عمل تؤديه قصد وغاية وهدف فالنفس كالطفل إذا تعودت شيئاً لزمته «ما ظننت عمر خطا خطوة إلا وله فيها نية _ إني لأحتسب نومتي كما أحتسب قومتي _ أوقف الشمس» مكان الترويح في الحياة - إذا لم يكن لديك هدف

فاجعل هدفك تحديد هدف لك يومي - أسبوعي - شهري - سنوي - لكل عقد من السنين - للحياة - فتعمل على استمرار لأهدافك احلامك.

٣ - إرهاف الحواس وحسن توظيفها في الحياة - محدودية الحواس - خداع الحواس.

٤ - معرفة السنن الإلهية في تسيير الكون والحياة.

٥ - حياة القلب ويقظة العقل «في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته وفيه قلق لا يسكنه إلا الفرار إليه وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً».

٦ - التفاؤل الدائم والنظرة الإيجابية للمستقبل وعدم الوقوع فريسة للتشاؤم والإحباط - المشكلات فرص متاحة جديدة.

٧ - التخلص من صفة التردد والاضطراب وتنمية روح المغامرة والإقدام في الفكر والعاطفة - تقدم للأمام وإلا فستبقى سجين الآن «كلما كررت العمل نفسه فستحصل على النتائج نفسها فلا تهرم وأنت على رصيف الانتظار».

٨ - المرونة في التفكير والسلوك والتأقلم مع المستجدات والظروف من خلال تقليب وجهات النظر وتعدد زوايا الرؤية وعدم إغلاق الذهن أمام تعدد الاحتمالات يتيح لك تعدد الخيارات الممكنة والمتاحة لك للوصول لهدفك..

٩ - إذا فشلت في الإعداد لهدفك فقد أعددت نفسك للفشل.

مهارة تحديد الهدف:

أقسام الأهداف:

أ - أهداف كبرى كلية عامة دائمة أو طويلة الأمد وهي بالنسبة للإنسان كالبوصلة المصححة لسيره باستمرار - ا لهدف الاستراتيجي طلب رضوان الله - ٥ سنوات ...

ب - أهداف صغرى جزئية ومرحلية وخادمة للأهداف الكبرى.

١ – توفير المعلومات اللازمة لتحقيق الهدف – الخارطة الذهنية والواقع الخارجي – مرشحات المعلومة اللغة –الخبرات السابقة – المعتقدات والقيم المعوقة – خداع ومحدودية الحواس.

٢ – الإيمان بالهدف وقيمته وأهميته وأولويته على غيره وأنه يضيف للحياة جديداً والقناعة الجازمة بذلك وعلى قدر إيمانك بأهمية هدفك وضرورته لك ولهجك به يكون مقدار إبداعك ودأبك وسعيك وتجنيد جميع طاقاتك للوصول إليه.

٣ – دراسة العواقب والآثار المترتبة على تحقق هذا الهدف بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين والتأكد من صلاحيتها وإمكان تحملها.

٤ – أن تتصور الهدف وقد تحقق تصوراً واضحاً إيجابياً بجميع حواسك وأن تتخيل نفسك وأنت تعيش مرحلة تحقق الهدف بكل تفاصيلها وتستمتع بذلك لأن ذلك يحفز طاقاتك ويوجه تفكيرك نحو الإبداع في كيفية الوصول للهدف «الأنماط».

٥ – أن يكون الهدف ممكناً أي أن يكون واقعياً لا خيالياً وهمياً لأن الكثير من الناس يعيشون حياتهم في سماء الأوهام والخيالات كما أن آخرين يعيشون أسرى الواقع الحاضر لا يتجاوزونه فيكون مناسباً لك من المقدر لإنجازه وأن تمتلك أو تقدر على امتلاك ما تحتاجه من موارد لتحقيقه.

٦ – أن يكون الهدف مجدياً إذ لا يكفي أن يكون ممكناً بل لابد أن يكون الهدف عند تحققه أعظم نفعاً وفائدة وأهم وأعلى قيمة من الثمن الذي يقدم للوصول إليه وهذا يستدعي معرفة مقدار الثمن من الوقت والمال والجهد والعلاقات وغير ذلك وهل أنت مستعد وقادر على دفعه وما هو الوقت المناسب لتقديم أجزاء ذلك الثمن.

٧ – أن يكون الهدف مشروعاً.

٨ – أن تعلم أنك المسؤول الأول عن تحقيق هدفك وأن جهود الآخرين في سبيل ذلك لا تتجاوز المساعدة التي لابد من تحديدها ومعرفتها والتأكد من إمكانية حصولها والسعي لتوفيرها.

٩ - أن تحدد في خطتك موعداً زمنياً للوصول لهدفك وأن تصوغه بطريقة تمكنك من قياس قربك من تحققه

الخطوات الصغيرة تصل بك لتحقيق أهدافك

كل منا له أحلامه الكبيرة التي يرسمها لنفسه ويود ان يكون ناجحا كما نريد ايضا ان نغير الحياة لكي تناسبنا ولكن كيف وهناك اشياء كثيرة تقف في طريقنا، لذا قدم استشاري التنمية البشرية أحمد مصطفى دكروري بعض الخطوات التى تساعك على المحافظة على اهدافك واحلامك وتحققها:

١- اختار الخطوات الصغيرة، حتي ان هذا الامر لن يشعرك بالتوتر فالتحركات الجزئية تساعد اكثر في الوصول للهدف وتشعرك بالانجاز في خطوات تخطوها فعلى سبيل المثال " كتابة خطاب" فمجرد احضارك قلم وورقة وتبدأ في وضعهم على المكتب يساعد على احضار ما تود ان تكتبه.

٢- عليك بتدوين كل الخطوات التى سوف تقوم بانجازها وحدد لها الوقت والميعاد المناسبين لكل خطوة، لافتا إلي أهمية عمل جدول لهذه الخطوات حيث ان الفرد لا يريد ان يشعر انه عبد لهذا الجدول ولابد من الالتزام به ولكن الخطوات الجزئية ستكون خفيفة في حال تدوينها.

٣- عند انتهائك من عمل خطوة عليك ان تبدأ في تدوين الخطوة التالية وعليك ان تجعل عملك يتم في سلسلة من الخطوات.

٤- تجنب التكرار ولا تجدول الاشياء كثيرا حتى لا يتم تكرارها يوميا ولكن دون عملك الذي ستقوم به غدا وعند الانتهاء منه لابد بعد تدوين العمل الذي ستقوم به في اليوم الذي يليه.

٥- عليك ان تبحث عن المساعدة من الاشخاص الذين يهتمون باستخدام مبدأ الحركات الجزئية وعليك متابعة تقدم بعضكم البعض وعليك تفهم انها ليست منافسة.

٦- عليك ان تدون الملاحظات على كل خطوة بذلك تكون قادرا على استرجاع كيف كانت خطواتك في هذا المشروع كما ستكون قادرا على رؤية الايجابيات التى فعلتها والسلبيات التى ستحاول ان تغيرها.

٧- لا تكون حازما أو مقيدا فإذا اردت ان تؤجل بعض الاشياء فلا تقلق فالاهم ان تثابر وابعث الامل بداخلك فيما تريد ان تحققه.

٨- لابد ان يكون لديك استعداد على تقسيم الاشياء الصغيرة الي اشياء اصغر فاذا كان امامك هدف كبير تريد تحقيقه عليك ان تقسمه.

* * *

مصعد النجاح مُعَطّل

يقول السياسي الألماني هلموت شميت:"من يريد الوصول إلى هدف بعيد عليه أن يخطو خطوات صغيرة"، وظاهرياً رغم أن كلمة "صغيرة" التي وصفت الخطوات لاتبدو فعّالة بجانب كلمة "بعيد" التي وصفت الهدف؛ إلا أن الواقع يثبت أن الأهداف البعيدة هي بالذات تتطلب خطوات صغيرة مستمرة، لاتستهين بقطرات الماء الرقيقة فبإمكانها حفر الصخر، بل وإن بعض الطواغيت يستخدمون هذه القطرات للتعذيب حيث تكاد تقود ساكني السجون الانفرادية إلى الجنون.

بالخطوات الصغيرة المستمرة نحو الهدف قد يستطيع الشخص الذي يلهث بإعياء من مجرد صعود الدرج أن يكتسب لياقة مبهرة فينهي ماراثوناً يجري فيه لساعات متواصلة، بالخطوات الصغيرة المستمرة استطاع الكثير من الأفراد حفظ القرآن الكريم كاملاً، واستطاع آخرون استكمال مراحل تعليمهم الذي توقفوا عنه لسببٍ ما، ما أكثر من اكتسب الملايين بتلك الخطوات المستمرة، بل وبها يصل البسطاء إلى مقاعد رئاسة الدول العظمى، وعلى صعيد آخر فالواقع يشهد أن بالتصرفات الصغيرة اليومية قد تستطيع المرأة تطويع الرجل الذي تحب كيفما تحب إيجاباً أو سلباً، إن التغيير العميق لايأتي بين يوم و ليلة، هو نتاج محاولات صغيرة مستمرة بشكل منتظم، هي الخطوات الصغيرة البريئة ظاهرياً لكنها في منتهى القوة، حتى إبليس اللعين نفسه يستخدم هذه المنهجية، فهو لايجر الناس إلى درب الغواية مباشرة، وإنما يتدرّج ويتبّع أسلوب الخطوات الذي ينجح فيه بجدارة، قال تعالى {يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ} الآية ٢١ - سورة النور.

أنت من يحدد الخطوات الصغيرة التي تناسب هدفك و وضعك و استطاعتك، مهما كانت الخطوة صغيرة فاستمرارها يمنحها فعالية قصوى، يقول الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه: "على من يريد أن يتعلم الطيران أن يتعلم أولاً أن يقف و يمشي ويجري

ويتسلق ويرقص"، أي خطوة ممكنة تقرّبك نحو هدفك قيد أنملة تستحق أن تخطوها، لا تضيّع الوقت في القلق بشأن الألف ميل القادمة مادمت قادراً على أن تخطو تلك الخطوة الأولى في طريق الألف ميل، وفي هذا السياق يقول مارتن لوثر كنج: "خذ الخطوة الأولى بإيمان، قد لاتتمكن من رؤية الدرج كاملاً، فقط خذ الخطوة الأولى".

إن الخطوات الصغيرة تتطلب من الإنسان إيماناً قوياً بنتائجها التي لاتُرى إلا بعد حين، ورغم أنها غير مُجهدة إلا أن الكثير يفشلون في المداومة عليها بسبب قصر النظر وقلة الصبر، نحن متى ماوضعنا الهدف أمام أعيننا وآمنّا به حقاً ستتمكّن من الاستمرارعلى هذه الخطوات، هي خطوة واحدة صغيرة تتلوها أخرى، وبعد ذلك ستبدأ الأمور بالتحسن تدريجياً وسيتّضح آخر الدرب مع مرور الوقت، ستأتي الإنجازات الكبرى تدريجياً؛ لن تأتي في يوم وتاريخ محدد ولكن ستأتي بالتدريج، قد لا نلاحظها مباشرة، بل ربما يلاحظها من حولنا بشكل أوضح.

قليل دائم خير من كثير منقطع، وهناك حكمة صينية تقول: "أن تأخذ خطوات صغيرة عديدة نحو الاتجاه الصحيح أفضل من أن تقوم بقفزة عظيمة نحو الأمام وتتعثر بعدها إلى الوراء"، أرى أن أحد أكبر أخطائنا في حق طموحاتنا هو السعي نحو النجاح السريع، فالنجاح الذي يدوم هو ما اتجهنا نحوه بخطى ثابتة و طبخناه على نار هادئة في إطار زمني ممتد نسبياً، إن مايعوض بطء نتائج الخطوات الصغيرة هو أن هذه النتائج تكون أكثر ثباتاً وأطول عمراً من تلك التي أتت بسرعة وبلا تخطيط، كما أن الإنسان يشعر باستحقاقه لتلك النتائج ويسهل عليه تقديرها والمحافظة عليها أكثر من تلك التي أتت في وقت قصير فيهون عليه التفريط فيها، وحول ذلك يقول الأديب السعودي عبدالرحمن منيف "عليك أن تعد وجباتك على نار هادئة، فالنار الهادئة وحدها تنضج طعاماً لذيذاً".

- العنوان مقتبس من مقولة الكاتب الأمريكي جو جيرارد (الملقب بأعظم رجل مبيعات في التاريخ): "مصعد النجاح معطل، إن عليك أن تستخدم الدرج، خطوة واحدة في المرة الواحدة".

لا تسمح لشيء
أن يقتل كل شيء

سألته: لو عاد بك الزمن إلى الوراء أي خطأ كنت ستمنع نفسك من ارتكابه؟ فأجاب بلا تردد: ترك الجامعة، ففي عامي الدراسي الثاني أساء لي الأستاذ الجامعي بكلمة جعلتني أتشاجر معه وأقرر بعدها بتهور أنني قد اكتفيت من الدراسة وسأتجه للعمل، أعلم اليوم أن ذلك كان أغبى قراراتي على الإطلاق، وددت لو أن أحداً أقنعني بالعدول عنه.

استوقفتني تغريدة للشاعر فهد المنخس يقول فيها "لا تسمح لشيء أن يقتل كل شيء"، تكون ردود أفعال البشر أحياناً فادحة، يحرمون أنفسهم من كل شيء لأن شيئاً واحداً فقط قد خذلهم، لا تنفض يدك من الأمر برمته لمجرد أن أحد تفاصيله لا يعجبك، فهذا من نقص الحكمة ومن سوء تقدير المواقف، إن وجدت في نفسك شيئاً من ذلك فراقبها وامنعها من أن تمارس هذا الظلم عليك، وفي هذا السياق ثمة قاعدة تقول "ما لا يُدرَك كُلّه لا يُترَك جُلّه".

حقاً لا تسمح لشيء أن يقتل كل شيء، من خانك لم تقتل خيانته فرص الحب الأخرى التي ربما يكون أحدها أمام عينيك، الصديق الذي خذلك لم يلغ الصداقة التي مازال الكثيرون يستمتعون بدفئها، الموظف الذي آذاك لا يبرر أن تترك وظيفتك الحالية بكل مميزاتها، الوطن الذي ظُلِمت فيه لا يعني أن تنفض يديك منه وتهاجر لاهثاً خلف هوية لن تجدها في أي مكان آخر.

الأمر ذاته ينطبق على العلاقات الإنسانية، فمن كره من زوجته خُلقاً رضي منها آخر، لكن الكثيرين سمحوا لعيب واحد في الشخص أن ينسف كل مميزاته، لا أنكر أن بعض العيوب لا تطاق، لكن ثمة مميزات تجعلنا نتنازل عن تمسكنا بصفات اخرى، وفي هذا السياق يقول الإمام الشافعي: تَسَتّر بالسخاء فكل عيبٍ.. يغطّيه كما قيل السخاء.

العيش في جلباب الأمس ليس السبيل الأمثل لنمضي في هذه الحياة، علمني الوجع أن الكمال في الجنة وأن علينا أن نتأقلم مع نقص الدنيا،هذه دعوة لمداواة الجروح قدر الإمكان كي لا تزحف آثارها إلى أبعاد حياتنا الأخرى، فالحياة أكبر من أن نختزلها في حدث واحد، كالبحر الذي مهما طفت على سطحه بعض الوريقات يظل عميقاً في أحشائه الدُّر كامنٌ، إنك حين تعطي الموقف أكبر من حجمه تتضاءل قيمتك كإنسان في مواجهته وهذا من الضعف، ولا مكان هنا للضعفاء.



هل أوقفت المنبه مرة أخرى؟

هل ضبطت المنبّه يومًا على وقت مبكّر عازِمًا أن تستيقظ فتُمارس الرياضة أو تقرأ القرآن وغير ذلك من الخطط التي تبدو سهلة جدًّا قبل النوم، ولكن ما إن يُزلزل صوته أركان السرير الدافئ حتى تُسكِته وتُكمل نومك؟ ثم تُعيد ضبطه في اليوم التالي ممنّيًا نفسك ليلاً بإنجازات صباحيّة مُبهرة مهما كلفك الأمر، ليتكرّر الفشل الصباحي اليومي كأنّ شيئًا لم يكن.

هل قرّرت قبل بدء العام الدراسي أن تُذاكر أوّلاً بأوّل، ومع مرور فترة بسيطة بدأت الدروس تتراكم وفشلت في السيطرة على الوضع؟ ثم يتكرّر القرار ذاته في الفصل الدراسي التالي لتتكرّر فصول المسرحيّة ذاتها كل عام.. حتى تتخرّج.

إن كنت تتخذ قرارات إيجابيّة كتلك ثمّ تتقاعس عن تطبيقها فلست وحدك، يعجز الجسد أحيانًا عن تلبية نداء الحكمة، وكلما استسلمنا لرغبات الجسد الباحث عن الراحة ينتهي بنا المقام نادمين على لحظة كنّا نستطيع فيها إرغام النفس على ما تكره طمعًا في القادم، وفي هذا السياق يحضرني حديث رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: "حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ " (صحيح مسلم).

ضع لنفسك أهدافًا واقعيّةً ونفّذها تلقائيًّا دون تفكير مطوّل، فقط ادفع نفسك دفعًا للبدء بها، يقول الكاتب والمحاضر الأمريكي مايك دولي: إن من المهم جدًّا أن تستمرّ في المحاولة، ادفع نفسك نحو ذلك، إذا وجدت نفسك متكاسلاً اكذب على نفسك و قل اليوم فقط، الآن فقط، سأكتب فقرة واحدة فقط، سأقوم باتصال هاتفي واحد، سأطرق باب واحد، بعدها ستجد نفسك تقول أنا أستطيع أن أفعل أكثر من ذلك.

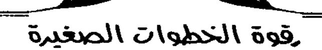
يُبرّر البعض فشلهم في تحقيق الأهداف بضعف الإرادة، رغم أن غياب الإرادة المشتعلة

لا يعتبر سببًا كافيًا للفشل، فمن لا يملك الإرادة القويّة يملك في داخله أمرًا أقوى وهو القدرة على تأديب الذات بإرغامها على ما تكره، تمامًا كما يفعل الإنسان أثناء صيامه، فهو لا يحتاج إرادة قويّة ليستكمل الصيام رغم الجوع، يكفيه أن يُؤمن بأهمّيته فيُرغم نفسه عليه، منع نفسه بكل بساطة من الطعام والشراب حتى المغرب مهما كان مُحبًّا للأكل، وبذلك استطاع أن يصوم رغم اقتناعه أنه لا يملك الإرادة الكافية لإنزال الوزن، ولو كان صيامه جزءًا من نظام غذائي لَتَذَرّع بضعف الإرادة، ما أُريد أن أصل إليه هو أننا نستطيع فعل الأمور وإن لم نردها، بمعنى: وإن لم نملك إرادة قويّة تدفعنا لفعلها بحماس، يكفينا أن نُذَكِّر أنفسنا بأهميّتها.

نحن نستطيع أن نتجرّع العلقم إن كان فيه شفاء نبتغيه، فغياب الإرادة لا يعني غياب المحفّز، ومتى ما آمنّا بوجود محفّز استطعنا إرغام أنفسنا على القيام بالأمور المزعجة، ومع الممارسة سنعتاد على إجبار أنفسنا على المكاره فيسهل ذلك علينا، وفي هذا السياق يقال إن قوّة التحمّل هي العامل الرئيسي في اجتياز الأبطال للماراثونات وليس عامل اللياقة كما هو الاعتقاد السائد.

انظر للناس حولك تجدهم يقومون يوميًّا بأعمال ألزموا أنفسهم بها وإن كرهوها، فالخادمة التي لم تفرّط يومًا في الاستيقاظ مبكّرًا للتنظيف تحبّ النوم تمامًا كأهل البيت الغاطين في نوم عميق وربّما أكثر، لكن إيمانها بأهميّة ما تقوم به لكسب الرزق ومساعدة أسرتها دفعها لذلك دفعًا، وهذا ما ينبغي علينا تطبيقه: نُذكّر أنفسنا بالأسباب، ولنعلم أننا إن لم نتحكّم في أنفسنا فإننا سنكون فريسة سهلة لتتحكم بنا المؤثرات الخارجيّة.

ومع قدرة الإنسان على أن يقول لنفسه "لا" ينمو في داخله احترام كبير لذاته، والعكس صحيح فهو إن خذل ذاته في كل مرّة سيفقد احترامه لنفسه ويتعاظم إحساسه بالفشل، كما أن الإنسان بتأديب النفس يتحرّر من عبوديّتها، فيُصبح كل شيء بعد ذلك ممكنًا لأنه انتصر على أخطر أعدائه: نفسه، استعن بالله على نفسك وسترى العجب.



أهمية تحديد الأهداف في تحقيق النجاح

لقد خلق الله الإنسان قادراً على صنع التاريخ وكرمه على سائر المخلوقات وسخر كل شيء فى الكون لخدمته، ووجه الله سبحانه وتعالى الإنسان إلى الأخذ بالأسباب فى طلب الرزق فقال تعالى " وامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور" فالأخذ بالأسباب سنه ربانية يجب علينا الاجتهاد فيها وليس الاعتماد عليها لأن السبب لا ينفع ولا يضر إلا بمشيئة الحق سبحانه وتعالى.

والمرء إذا فقد الهدف سيصبح حينئذ منفعلاً بالحياة لا فاعلاً فيها، والفشل لا يصيب الإنسان إلا بسبب عدم التخطيط أو الغفلة، أو البعد عن المنهج العلمي المبني على البصيرة، ولكي يتجنب الفشل في الحياة، ويحقق أهدافه، لابد له من مرشد يرشده في كل خطوة من خطواته. لا شك أن فاقد الهدف يفقد الإرداة أيضاً، وفاقد الإرادة لا يملك خطة في الحياة، وفاقد الخطة سيكون بالتأكيد جزءاً من خطط الآخرين وآلة بأيديهم، ولن يتحكم بعد ذلك بمصيره، حيث أن غيره هو الذي ينوب عنه في اتخاذ القرار، وليس له إلا أن يرصخ لتلك القرارات، حسنة كانت أم سيئة، وغالباً ما تكون تلك القرارات في غير مصلحته.

أن فقدان الهدف يعني فقدان محور الحياة، ومن دون المحور يكون وضع الانسان مضطربا في داخل نفسه، وفي تصرفاته، وفي علاقاته مع الاخرين، مثلما الأمر في الذرة عندما تفقد نواتها، فتضطرب حركة الالكترونات وتضل مسيرها فتصطدم وتفجر بقية الذرات من هنا كان تحديد الهدف أمراً اساسيا في حياة الانسان والأمة، والانشغال عن ذلك خطأ فظيع، لأنه سيفوت الفرصة على صاحبها، فمن أنت؟ وماذا تريد؟ أمران مترابطان، بل لا تستطيع أن تعرف من أنت، إذا لم تعرف ماذا تريد، فمن دون معرفة ماذا تريد فلست أنت نفسك؟

أهمية تحديد الأهداف

إن الإنسان الناجح هو الذي يسير ويتحرك ويتصرف ويتكلم وفق أهداف مرسومة مسبقا و يعمل على تحقيقها أما الإنسان الذي ليس له أهداف فإنه سيبقى في مكانه. وأهمية



تحديد الهدف تتضح أكثر إذا علمنا أن هذه العملية تؤثر على عقل الإنسان ويصبح بالتالي يسير نحو الهدف تلقائيا.

من أهم مفاتيح النجاح هو تحديد الهدف. من المعلوم أن علم التطوير الذاتي ما زال حديث عهد بالبيئة العربية، رغم أن الغرب قام ببلورته منذ زمن بعيد. ومن مبادئ هذا العلم، أنك لكي تحقق النجاح، فلابد أن تحدد هدفك بوضوح وبدقة، وأن تضع الزمن المناسب لتحقيق هذا الهدف. ولكي يكون الهدف قابلا للتحقيق، فلابد أن يكون واقعيا، متناسبا مع قدراتك. يقول تشارلز في كتابه الذات العليا: بدون أهداف ستعيش حياتك منتقلا من مشكلة لاخرى بدلا من التنقل من فرصة الى اخرى كما أن الإنسان بدون هدف كالمركب بدون دفة سينتهي الأمر بهما بالاصطدام بالصخور. لا محالة ؛؛

يقول الدكتور الأمريكي روبرت شولر في كتابه القوة الإيجابية: 'الأهداف ليست فقط ضرورية لتحفيزنا ولكنها أيضًا شيء أساسي يبقينا أحياء' إن تحديدك لأهدافك وسعيك إلى تحقيقها، سوف يعطيك الشعور بأنك تسيطر على اتجاه حياتك بإذن الله، فأنت الذي تقرر ماذا تريد وأي طريق تسلك، ولا تترك ذلك للظروف وللآخرين يختارون لك حياتك، مما يعطيك إحساسا كبيرا بالثقة بالنفس والإحساس بالقوة التي أنعم الله بها عليك. يقول سيسل بي. دي ميل: (الشخص الذي يصنع نجاحًا في الحياة هو الشخص الذي يرى هدفه بثبات، ويسعى إليه مباشرة، هذا هو التفاني).

يقول نيدو كوبين "تركيز كل طاقاتك على مجموعة محددة من الأهداف هو الشيء الذي يستطيع أكثر من أي شيء آخر أن يضيف قوة إلى حياتك " وتزداد هذه الثقة عندما يلوح لك بصيص الفوز و ترى نفسك وقد اقتربت يومًا بعد يوم من تحقيق أهدافك، وعندها لن يمنعك شيء من بلوغ آمالك، وستجد في نفسك القوة على مواجهة أي عقبة تحول بينك وبينها. إنك بتحديدك لأهدافك تربح ثروة لا تساويها مليارات الأرض كلها؛ لأنك تربح بذلك حياتك نفسها، وهي لا تقدر بثمن،

كما تقول جاكلين كيندي: 'الثروة الوحيدة التي تستحق أن تجدها هي أن يكون لك

هدف في الحياة '، أو كما يقول هاري كمب: 'ليس الفقير هو من لا يملك مالاً، ولكن الفقير هو من لا يملك حلمًا '. إن عملية تحديد الأهداف من أهم العمليات التي تبنى عليها نجاح حياة الإنسان فبدونها يتيه الإنسان و يضيع وسط الاتجاهات الممكنة. يقول رسول الله صلى الله عليه و سلم: كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها "أي أن كل شخص في هذه الحياة يسير ويمضى.. فهناك من يمضى إلى طريق واضح المعالم يفيد نفسه في هذه الدنيا والآخرة وهناك من يتخبط يمينا و يسارا و ليس في جعبته من أسهم الخير والرؤى المستقبلية الخيرة شيء.

وتحقيق الهدف يساعدك على تحديد ما هو المهم بالنسبة لك لتنجزه في حياتك ويفصل المهم عن الأشياء التي لا علاقة لها بنجاحك و ما تريد أن تحققه، وتحفزك على الإجتهاد وبناء ثقتك بنفسك على أساس نجاحك في تحقيق الأهداف.

فوائد تحديد الأهداف:

١. التحكم في الذات: عندما يكون لديك برنامج منظم ومتوازي لتحديد الأهداف، مشتملًا على كل جوانب حياتك، فإنك ستشعر أنك أكثر تحكمًا في حياتك، ومهما حدث سوف تكون أنت المتحكم في مصيرك، أنت من تقرر أي الإتجاهات تختار، ومتى تصل إلى هدفك المنشود، وشعورك بالتحكم سوف يساعدك في القضاء على أي عقبات تواجهك، إذا ما قمت بالمخاطرة.

٢. الثقة بالنفس: عندما يزداد تحملك وسيطرتك على نفسك، فإن ثقتك بنفسك من شأنها أن تزداد هي الأخرى، كما أنك سوف تثق أكثر في نجاحك، والثقة بالنفس سوف تجعلك أكثر إيجابية، كما أنها تجعلك تؤمن بأنه في مقدورك تحقيق أهدافك، وتحويل أحلامك إلى حقيقة، وعندما تتحلى بالثقة بالنفس، والتحكم في الذات، لن يتمكن شيء واحد من الوقوف في طريق نجاحك.

٣. قيمة النفس: إذا ما حققت واحدًا من أهدافك، فسوف تزداد ثقتك بنفسك، ويصير شعورك نحو ذاتك أفضل، كما أنك ستؤمن أكثر بقدراتك وإمكانياتك، ولن يمضي

وقت طويل، قبل أن تلاحظ أن قيمة ذاتك تزداد يومًا بعد يوم.

٤. إدارة الوقت: سوف تكون أكثر دقة وتركيزًا في سعيك لتحقيق الهدف، إذا ما وضعت إطارًا زمنيًا لتحقيق هذا الهدف، وكلما زادت رغبتك لتحقيق أهدافك، كلما أصبح لزامًا عليك أن تهتم بطريقة قضائك لوقتك، ففي الواقع أن تحديد الهدف وإدارة الوقت متلازمان تمامًا، فلا يمكن أن تحقق واحدًا دون الأخر.

٥. حياة أفضل: إذا ما كان لديك برنامج منظم ومتوازن لتحديد الأهداف، فإنك سوف تكون أكثر تركيزًا على أهدافك، مما يؤدي إلى رفع مستوى حياتك وستصير أكثر تحفيزًا، وأكثر طاقة، وأفضل حالًا، وأكثر سعادة.

كيفية تحديد الهدف

أول خطوة لوضع الأهداف الشخصية هى أن تضع فى الاعتبار ما الذى تريد تحقيقه فى حياتك؟ أو على الأقل خلال عشر سنوات مقبله. بعد تحديد ماهيه الأهداف التى تريد تحقيقها، يصبح لديك تصورا كاملا يشكل الجوانب الأخرى لإتخاذ قرار التنفيذ. لتغطى تغطية شاملة و متوازنة لكل نواحى حياتك الهامة، عليك تحديد أهدافك كما يلي:

١ - توفير المعلومات اللازمة لتحقيق الهدف - الخارطة الذهنية والواقع الخارجي - مرشحات المعلومة اللغة -الخبرات السابقة - المعتقدات والقيم المعوقة - خداع ومحدودية الحواس.

٢ - الإيمان بالهدف وقيمته وأهميته وأولويته على غيره وأنه يضيف للحياة جديداً والقناعة الجازمة بذلك وعلى قدر إيمانك بأهمية هدفك وضرورته لك ولهجك به يكون مقدار إبداعك ودأبك وسعيك وتجنيد جميع طاقاتك للوصول إليه.

٣ - دراسة العواقب والآثار المترتبة على تحقق هذا الهدف بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين والتأكد من صلاحيتها وإمكان تحملها.

٤ - أن تتصور الهدف وقد تحقق تصوراً واضحاً إيجابياً بجميع حواسك وأن تتخيل

نفسك وأنت تعيش مرحلة تحقيق الهدف بكل تفاصيلها وتستمتع بذلك لأن ذلك يحفز طاقاتك ويوجه تفكيرك نحو الإبداع في كيفية الوصول للهدف.

٥ – أن يكون الهدف ممكناً أي أن يكون واقعياً لا خيالياً وهمياً لأن الكثير من الناس يعيشون حياتهم في سماء الأوهام والخيالات كما أن آخرين يعيشون أسرى الواقع الحاضر لا يتجاوزونه فيكون مناسباً لك من المقدر لإنجازه وأن تمتلك أو تقدر على امتلاك ما تحتاجه من موارد لتحقيقه.

٦ – أن يكون الهدف مجدياً إذ لا يكفي أن يكون ممكناً بل لابد أن يكون الهدف عند تحققه أعظم نفعاً وفائدة وأهم وأعلى قيمة من الثمن الذي يقدم للوصول إليه وهذا يستدعي معرفة مقدار الثمن من الوقت والمال والجهد والعلاقات وغير ذلك وهل أنت مستعد وقادر على دفعه وما هو الوقت المناسب لتقديم أجزاء ذلك الثمن.

٧ – أن يكون الهدف مشروعاً.

٨ – أن تعلم أنك المسؤول الأول عن تحقيق هدفك وأن جهود الآخرين في سبيل ذلك لا تتجاوز المساعدة التي لابد من تحديدها ومعرفتها والتأكد من إمكانية حصولها والسعي لتوفيرها.

٩ – أن تحدد في خطتك موعداً زمنياً للوصول لهدفك وأن تصوغه بطريقة تمكنك من قياس قربك من تحقيق الهدف وكم نسبة ما أنجز منه في أي مرحلة من مراحل سيرك إلى الهدف.

١٠ – أن تتعرف بالتفصيل على العوائق التي تتوقع أن تعترض طريقك وكيف يمكن تجاوزها سواء كانت مادية أو بشرية فردية

١١ – استشارة الخبراء والإكثار من طرح الأسئلة عليهم لتوظيف خبراتهم والاستفادة منها.

١٢ – تجزئة الهدف الكبير لأهداف أصغر كلما حققت واحداً منها كلما اقتربت أكثر من إنجاز الهدف الأكبر في صورته النهائية.

١٣ – ألا تطلع على هدفك من لا حاجة لمعرفته به (استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان).

خواص الأهداف المناسبة :

١- في حدود قدراتك و مهاراتك: يجب أن تعرف مواطن القوة و الضعف في شخصيتك حتى تتمكن من وضع أهداف واقعية قابلة للتنفيذ.

٢- واقعية: كتابة مقال في اليوم شيء واقعي، كتابة خمسة مقالات شيء غير واقعي، كتابة عشر مقالات في اليوم شيء مستحيل إلا من استطاع له ذلك. إختر الهدف الواقعي.

٣- يمكن تحقيقها: من المهم وضع أهداف يمكن تحقيقها بنفسك وبالطريق الصحيح. لا تعتمد على الآخرين في تحديد الأهداف أو في تحقيقها فهم لا يعرفون مدى قدراتك التي تساعد على تحقيق هذه الأهداف. كما لا يجب عليك أن تكون أهدافك عالية جدا حتى لا تتعرض لعقبات صعبة لن يمكنك تخطيها بما تمتلكه من قدرات و مهارات بل توقعك في المشاكل.

٤- مرنة: أحيانا قد لا تسير الأمور كما تتمنى أو في الطريق الذي كنت تتوقعه. لا تتجمد في مكانك. عدل هدفك واجعله قابلا لإعادة التشكيل. ضع التغيرات اللازمة لتستطيع تحقيقه حتى تصل إلى ما تتمناه.

٥- قابل للقياس: من المهم أن تستطيع قياس مدى تقدمك نحو الهدف. من المهم أن تعرف الفترة الزمنية التي أخذتها في الإنجاز. الفشل في قياس مدى تقدمك و ما حققته من نجاح ومتى يجب أن تتوقف، ينتج مجهوداً ضائعاً و أخطاء أنت لست في حاجة إليها.

٦- تحت سيطرتك: أنت الوحيد الذي يمكنه التحكم في سير الأمور لتحقيق الهدف و في ما يجب عمله و في أي وقت. لا تعتمد على أحد غيرك أنت فقط الذي يعرف قدراته و مهاراته للإنجاز.

وختاما

رؤية الانسان لنفسه وقدراته تشكل حلقة الوصل مع رؤيته للحياة من حوله لتحديد أهدافه. ومحور رؤية الانسان لنفسه يقوده بداية للتعرف على نفسه، يحدد مواضع قوتها وضعفها، يعلم نفسه ماتحتاجه لتحقيق أو السير في تحقيق الأهداف التي يراها. ليس تحديد

الهدف هو السؤال الصعب، ولكن الرؤية التي سيتحدد عليها الهدف هي التي تطلب جهداً واخلاصاً وصدقاً.

مما سبق يتضح لنا أن وجود هدف أو أهداف في حياتنا، هو الذي يجعلنا نعرف على وجه التقريب ما العمل الذي سنعمله غدًا، كما أنه يساعد على أن نتحسس باستمرار الظروف والأوضاع المحيطة؛ مما يجعلنا في حالة دائمة من اليقظة، وفي حالة من الاقتدار على التكيف المطلوب. وكما أسلفنا أن الهدف هو المحصلة المرادة في نهاية أمر ما، ومحصلة أي أمر تحدث سواء كان الشخص القائم بالأمر أو الذي وقع عليه الأمر مخطط له بوضع أهداف أم لا والفارق بين الأثنين والذي نود الأشارة إليه أن الذي لا يخطط يحدث له الأمر قدرا بلا تدخل منه أم المخطط فرؤيته الواضحة وهدفه المحدد يجعلانه يضع خطة زمنية لكل مرحلة من مراحل تحقيق الهدف مما يجعله يوفر في وقته.

* * *

عشر قواعد للنجاح

ان الناجحين في هذه الحياة يملكون خطة واضحة للنجاح ويعلمون القواعد التي يجب ان يتبعوها لذلك فسواء كنت تبحث عن اصلاح علاقتك أو عن وظيفة جديدة أو حتى تخفيف وزنك أو راحتك النفسية عليك ان تتبع قواعد معينة لذلك قام د.فيل بصياغتها لكم.

★ اولا: الرؤية

إن الأبطال يحققون انتصاراتهم لانهم يعلمون تحديدا ما الذي يريدونه لديهم رؤية واضحة يلاحقونها دوما وهي التي تحفزهم وتحمسهم للمضي قدما فهم يرونها ويشعرون بها وهي تجول في بالهم دوما فالنجاح لايمكن الوصول إليه مالم تشعر مالذي يعني أو تتخيل نفسك عنده

★ ثانيا: الاستراتيجية

ان اولئك الذين يحققون الانتصارات الدائمة هم اولئك الذين يتبعون استراتيجية بناءة فهم يعلمون مالذي يجب فعله ومتى يجب فعله وهم يكتبون كل خطواتهم القادمة لكي يسيروا على المسار دوما دون ان يغفلوا اي خطوة منها ويحاولوا كل الجهد لكي لايحيدوا عن استراتيجيتهم تلك حتى وصولهم الى خط النهاية

★ ثالثا: الرغبة

هل تشعر انك سعيد في الاستيقاظ صباحا لملاحقة هدفك ! ان الاشخاص الذين يرغبون بالنجاح تشحنهم تلك الرغبة كل يوم لكي يقوموا نشطين ويقدموا كل مايمكن تقديمه للوصول الى نقطة اقرب للهدف

عليك ان تشعر وتعيش هدفك كل يوم وان تستمتع برحلتك اليه كل يوم

★ رابعا: الواقع

ان الاوهام والخرافات والمعجزات لامكان لها مع الناجحين

انهم الذين ينقدون انفسهم ويصححوها لا يعيشون خيالات ابتدعوها

وهم ينظرون الى الاعلى دائما ولكن بواقعية بحيث تكون كل احلامهم قريبة من التحقيق وممكنة التحقيق

★ خامسا: المرونة

ان الحياة ليست نجاح فقط حتى لافضل الخطط الموضوعة في العالم فقد تحدث بعض العواقب ويجب تغيير بعض المعطيات لذا عليك ان تكون منفتحا على العواقب التي قد تواجهك وان تكون مرنا في التعامل معها

وان اخطات اعترف بخطئك وأبدأ من جديد فالحياة مليئة بالفرص الاخرى

★ سادسا: المغامرة

ان الناجحين هم اولئك الذين يخرجون احيانا من دائرة الامان الى دوائر جديدة والتي تحمل بعضا من المغامرة فكن مستعدا للدخول في أماكن جديدة

عندما يتطلب الامر ذلك واترك دائرة الامان لكي تعود اليها لاحقا

واعلم ان الخطوات الجريئة هي التي تصنع النجاحات الجديدة.

★ سابعا: درعك الواقي

احط نفسك بأشخاص يريدون لك النجاح والتفوق

لانهم سوف يدفعونك الى هدفك كلما احتجت ذلك قوي علاقاتك مع اولئك الذين سبقوا وقاموا بالمغامرات



ثامنا : التحرك

قم بذلك ولا تتردد ! ان الناجح ليس هو من يجلس ويفكر بالطرق الناجحة انما هو ايضا من يقوم وينفذ تلك الخطط ويحيلها الى واقع

فهم ياخذون خطوات مدروسة وجدية وبناءة تجاه هدفهم كل يوم وكل يوم يغدوا هدفهم اقرب لهم

★ تاسعا : الأولويات

حاول دوما ان تنسق أولوياتك وان تعطي اهدافك نظاما ما لكي تركز على ٢ او ٣ منها في وقت واحد وان تحاول ان تحصد كل الأهداف

في وقت واحد لان هذا سيؤدي الى ضياعها باكملها

★ عاشرا : انت اولا

انت هو الدافع الاهم في طريقك الى الهدف الذي تصبو اليه لذا اهتم بنفسك صحيا وجسديا وعاطفيا لكي لاتتعرقل بنفسك اثناء سيرك

***

تحديد الهدف..

الطريق نحو السعادة والإنجازات

(السعادة الحقيقية الوحيدة هي أن نفني أنفسنا من أجل تحقيق غاية عظيمة في الحياة)

جون ماسون براون

إن تحديدك لوجهتك هو أول خطوة على الطريق لكي تصل إلى النجاح، لذا دعني أوجه إليك سؤالًا، هل لديك أي هدف؟ لعلك تتعجب من سؤالي وتقول بالطبع لدي أهداف، لكني أعني هنا هل لديك برنامجًا منظمًا لتحديد الأهداف؟ هل سجلت أهدافك وكتبتها؟ وهل حددت إطارًا زمنيًا، لتنفيذ تلك الأهداف وتحقيقها؟

إذا كانت إجابتك نعم، فإنك واحدًا من الـ ٣٪ من الناس الذين يفضلون هذا، وإذا كانت إجابتك بالنفي، فإنك ضمن الـ ٩٧٪ الآخرين الذين لا يفعلون ذلك، وهذه الأرقام جاءت في دراسة أجرتها جامعة هارفرد، إن لكل إنسان حلمًا، هدفًا، خيالات، بعض الناس يستطيعون أن يحولوا أحلامهم إلى حقيقة، والبعض الآخر يحتفظ بأحلامه لنفسه ولا يتخذ أي خطوة على طريق تحقيق تلك الأحلام، وهؤلاء يذهبون إلى أعمالهم اليوم؛ لأنهم ذهبوا بالأمس، فالحياة لديهم ليست سوى درب من السعادة.

والأهداف العظمى التي تشغل مثل هؤلاء، هي (كيف سأسدد فواتيري؟ وماذا يعرض في التليفزيون اليوم؟ أو ماذا سنتناول على العشاء هذه الليلة؟ فهم يعتقدون أن النجاح مسألة حظ، وهم يلهثون طوال حياتهم لتوفير أسباب المعيشة، بدلًا من أن يضعوا تصورًا، أو تخطيطًا لحياتهم.

فإذا كنت لا تدري ماذا تريد في هذه الدنيا، فإنك لن تشعر بأهمية أي شيء، سيبدو كل شيء في عينيك بلا معنى، وسترى كل الألوان من حولك باهتة، ولا أستغرب لو شعرت ببعض أعراض الاكتئاب.

يقول المثل الصيني: (إذا كنت لا تعرف إلى أين تذهب فكل الطرق تؤدي إلى هناك)، أي أن من لا هدف له في الحياة، كمن يسير تائهًا لا يعرف طريقًا معينًا يمشي فيه؛ لذلك فإنه يجب أن يكون أول ما تفعله، هو أن تخلق لنفسك أحلامًا، تقوم بتحويلها لاحقًا إلى أهداف، ومع ذلك فإنه لا فائدة من الأهداف، إذا لم نستفد منها للعمل على تحسين أحوالنا في الحياة، وتوجيهنا للسير في المسار الصحيح الذي ينفعنا في دنيانا وأخرانا.

أسباب عدم تحديد الـ ٩٧٪ لأهدافهم:

(إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور)

توماس كارليل

أقدم لك هنا الأسباب الخمسة الرئيسية، التي تجعل الغالبية العظمى من الناس لا يضعون برنامجًا لتحديد أهدافهم:

١. الخوف:

الخوف هو عدو الإنسان اللدود، مثل: الخوف من الفشل، والخوف من المجهول، والخوف من مواجهة الرفض، وحتى الخوف من النجاح).

والخوف بكل أنواعه، يقود إلى نفس الطريق المؤدي إلى الآلام، والبشر مستعدون لأن يفعلوا أي شيء لتجنب الألم أيا كان، والغالبية العظمى منهم سوف يتجنبون الألم، حتى لو كان في هذا الألم مصلحتهم الخاصة، والآن دعني أسألك سؤالًا:

هل تعتقد أن طفلًا صغيرًا في الثالثة من عمره، يخشى أي شيء؟ قد تقول ربما، لكن الإجابة العادية هي لا، حتى لو رأي البعض خلاف ذلك.

الحقيقة أن الطفل لا يخشى، أو يخاف أي شيء، إلا إذا مر بخبرة ما أصابته بالخوف، فالأطفال قد يفعلون أي شيء، إذا لم يمنعهم أحد، فقد يضعون يدهم في النار، يقفزون من منحدر، وغير ذلك، لكنهم يتعلمون الخوف، عندما يبدأون في الكبر والنضج.

فعندما ينضجون، فإن خوفهم يمنعهم من الإقدام على فعل أي شيء؛ لأنهم قد يصيبهم الفشل، فقد واجههم الفشل في الماضي، وقد يحدث هذا ثانية، لذلك فقد تعلموا أن يعيشوا دون أي برنامج لتحديد الأهداف.

والخوف كما يقول زيج زيجلار: (دليل زائف يبدو كما لو كان حقيقة)، ويقول هوراس: (من يعش خائفًا لن يكون أبدًا إنسانًا حرًا)، فإذا لم نتعلم كيف نهزم الخوف بداخلنا، لن نستطيع الخروج من شراك أوهامنا وشكوكنا.

٢. تصور الذات:

يقول د. جويس براورز: (إن أداءك لن يكون ملائمًا، إذا لم يتوافق مع الطريقة التي ترى بها نفسك، فعندما يكون تصور الإنسان لذاته محبطًا، فسوف ينعكس هذا على مظهره، وعلاقاته وأدائه، وحتى الطريقة التي يعيش بها حياته، فالنظرة المحيطة بمفرداته تجعله يشعر أن النجاح خلق لأجل الآخرين، وليس له هو لأنه لا يستحقه، وهنا يصبح مثل هذا الإنسان، جزءًا مما يسميه زيج زيجلار: (الأغلبية المتجولة "التائهة"، وأن لديهم فكرة مشوشة عما يريدونه).

فإذا لم يعمل المرء على تغيير تصوره الخاطيء لذاته، فسوف يقبل أي شيء ويرضى بكل شيء، ويرضى بما تأتي به الأيام، ولن يرى فيه تحديد الهدف، ولن يحاول أبدًا أن يحدد هدفًا.

٣. التأجيل:

(التأجيل هو لص الوقت)

إدوارد دوينج

فإن تؤجل عمل اليوم إلى الغد، بأن تقول الأسبوع القادم، وفي الأسبوع القادم تقول

إنني لست على ما يرام اليوم، وسوف أبدأ غدًا، وفي الغد تقول إن الطقس اليوم رائع، لم يحدث هذا منذ وقت طويل، وهو مناسب لقضاء يوم خارج المنزل، ويمكن أن أضع أهدافي في وقت لاحق.

فأنت تعتقد أن لك حياة واحدة لتعيشها، وعليك أن تضع لك هدفًا في هذه الحياة، لكن على الرغم من ذلك لا تبادر بإتخاذ أي خطوة لتحدد هدفًا وتعمل على تحقيقه.

٤. الإعتقاد بعدم أهمية تحديد الهدف:

بعض الناس لا يؤمنون بقيمة تحديد الأهداف، ويعتقدون أنها مضيعة للوقت، وهؤلاء سوف يذكرون أسباب عديدة ليؤكدون عدم أهمية تحديد الهدف، بل قد يهبون لضرب بعض الأمثلة لأناس حققوا نجاحًا، ولم يعتقدوا بتحديد الأهداف، وهم على الرغم من ذلك مازالوا في أوج النجاح، وهؤلاء مثل المدخن الذي يعرف مدخنًا بلغ ١٠٠ سنة من العمر.

وبالطبع فليس كل الـ ٩٧٪ من الناس، الذين لا يحددون أهدافًا في الحياة فاشلين، لكن الغالبية العظمى منهم يواجهون أوقاتًا عصيبة أكثر من هؤلاء الذين يخططون ويتوقعون، فيقول وليام شكسبير: (ليس هناك شيء حسن وأخر سيء، لكن التفكير هو الذي جعله إما هذا أو ذلك)، فطريقة تفكيرك في تحديد الهدف، هي التي تجعلك تعيش حياتك دون أي أهداف.

٥. عدم المعرفة بكيفية تحديد الهدف:

فنقص المعرفة واحدة من الأسباب، التي تجعل الـ ٩٧٪ من الناس لا يضعون برنامجًا منظمًا لتحديد أهدافهم.

فما أعنيه هو أنهم لديهم الرغبة والحماس لذلك، لكنهم لا يعرفون السبيل إلى تحقيقه، وبالتالي لا يتخذون الخطوات اللازمة ليتعلموا كيف يتم ذلك.



الفوائد الخمسة وراء تحديد الأهداف:

(ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب، بل هي أساسية فعلًا لبقاءنا على قيد الحياة)

روبرت شولر

١. التحكم في الذات:

عندما يكون لديك برنامج منظم ومتوازي لتحديد الأهداف، مشتملًا على كل جوانب حياتك، فإنك ستشعر أنك أكثر تحكمًا في حياتك، ومهما حدث سوف تكون أنت المتحكم في مصيرك، أنت من تقرر أي الإتجاهات تختار، ومتى تصل إلى هدفك المنشود، وشعورك بالتحكم سوف يساعدك في القضاء على أي عقبات تواجهك، إذا ما قمت بالمخاطرة.

٢. الثقة بالنفس:

عندما يزداد تحملك وسيطرتك على نفسك، فإن ثقتك بنفسك من شأنها أن تزداد هي الأخرى، كما أنك سوف تثق أكثر في نجاحك، والثقة بالنفس سوف تجعلك أكثر إيجابية، كما أنها تجعلك تؤمن بأنه في مقدورك تحقيق أهدافك، وتحويل أحلامك إلى حقيقة، وعندما تتحلى بالثقة بالنفس، والتحكم في الذات، لن يتمكن شيء واحد من الوقوف في طريق نجاحك.

٣. قيمة النفس:

إذا ما حققت واحدًا من أهدافك، فسوف تزداد ثقتك بنفسك، ويصير شعورك نحو ذاتك أفضل، كما أنك ستؤمن أكثر بقدراتك وإمكانياتك، ولن يمضي وقت طويل، قبل أن تلاحظ أن قيمة ذاتك تزداد يومًا بعد يوم.

٤. إدارة الوقت:

سوف تكون أكثر دقة وتركيزًا في سعيك لتحقيق الهدف، إذا ما وضعت إطارًا زمنيًا لتحقيق هذا الهدف، وكلما زادت رغبتك لتحقيق أهدافك، كلما أصبح لزامًا عليك أن تهتم

بطريقة قضائك لوقتك، ففي الواقع أن تحديد الهدف وإدارة الوقت متلازمان تمامًا، فلا يمكن أن تحقق واحدًا دون الأخر.

٥. حياة أفضل:

إذا ما كان لديك برنامج منظم ومتوازن لتحديد الأهداف، فإنك سوف تكون أكثر تركيزًا على أهدافك، مما يؤدي إلى رفع مستوى حياتك وستصير أكثر تحفيزًا، وأكثر طاقة، وأفضل حالًا، وأكثر سعادة.

وأخيرًا:

يقول سيسل بي. دي ميل: (الشخص الذي يصنع نجاحًا في الحياة هو الشخص الذي يرى هدفه بثبات، ويسعى إليه مباشرة، هذا هو التفاني)، وسوف نكمل في المرة القادمة

* * *

هل أنت مغامر متزن
أم متهور فقط؟

بحكم طبيعتهم،أصحاب الأعمال عادة ما يكونوا مغامرين، فهم اختاروا المخاطره بالتخلى عن العمل لحساب شخص آخر بمرتب ثابت دون تحمل مسئوليه، وانشأوا مشاريعهم الخاصة بكل مسؤلياتها ومخاطرها. ومع ذلك، أن الخط الفاصل بين ضرورة حساب المخاطرة و السلوك المتهور يصعب أحيانا تحديده.

من خلال رصد بعض السمات، يمكن لمالك مشروع أن يصبح أكثر وعيا و يتجنب النزعات المتهوره فى اتخاذ القرارات التي يمكن ان تؤذي شركته والموظفين و سبل عيشه ككل.

هنا أربع صفات ينبغي على الشخص الذى يميل للمخاطرة وضع عينيه عليها حتى لا يتخطى الفاصل و يتهور:

١ . السعى وراء الاحساس بالنشوى:

الاشخاص الذين يميلون للمخاطره في حياتهم المهنية عادة ما يسعون إليها في حياتهم اليومية ايضا. فهم يسعون إلى الأنشطة البدنية التي تبدو محفوفة بالمخاطر، مثل القفز بالمظلاَت أو الغطس..الخ. وقد يسعون إلى نفس " المغامره " في إعداد أعمال جديده، عندما يكون الجو متأزم ولا ينبيء بالنجاح أو عندما ينخرطوا فى اتخاذ قرارعالي المخاطر. في تلك الحالات، من المهم تجاوز الشعور بالنشوى من المغامره والنظر في جميع جوانب القرار قبل وضع اللمسات الأخيرة عليه واتخاذه.

٢ . التخوف من العواقب:

التهور قد يكون مشكلة للأشخاص الذين ليس لديهم قدر كبير من القلق عن النتائج.

أولئك الذين يقللون من التكلفة المحتملة أو تداعيات قرار فاشل أو عمل، قد يكونوا أكثر عرضة لاتخاذ قرارات خطيرة من أولئك الذين يراجعوا كافة النتائج المحتملة والتفكير مليا في ما سيحدث إذا كان السيناريو الأسوأ هو الذى سيحدث.

وهذا لا يعني أن تكون مشلولا بسبب الخوف، ولكن يجب أن تفهم ما يمكن أن يحدث.إذا كانت نتيجة العمل الخاص بك أو القرار ليس كما كنت تأمل وان يكون لديك فكرة عن ما عليك القيام به في هذه الحالة لتتدارك الموقف.

٣. الاندفاع:

الاشخاص الذين لديهم مشكلهم مع قوة الارادة و الذين يميلون إلى اتخاذ القرارات بسرعة دون القيام بالبحث أو التدقيق اللازم ،عادة ما يكونوا أكثر عرضة لاتخاذ قرارات متهورة من أولئك الذين هم أكثر انضباطا. انهم نوع من الاشخاص الذين يضعوا خطة و يتبعوها لفترة من الوقت، ولكن بعد ذلك يرموا كل ذلك بعيدا عندما يتخذوا قرارا يبدو جيدا دون وضع الصورة الكبيرة في الاعتبار. قبل الاندفاع فى قرار قد تكتشف خطأه فى ما بعد عليك ان تحسبها جيدا ثم تغامر.

٤. الإنكار:

متخذى القرار المتهور لديهم درجه عاليه من الإنكار. أنهم يفضلون عدم مواجهة الواقع فى خياراتهم. بدلا من ذلك، يتجاهلوا التداعيات و يلتمسوا الأعذار لاتخاذهم قرار معين لم ينجحوا في تنفيذه. كما أنهم يستخفوا باحتمالات الفشل أو يختاروا ان يتجاهلوها تماما. الاشخاص الذين لديهم صعوبة فى مواجهه حقائق الوضع هم الأكثر عرضة لاتخاذ القرارات التي لا ترتكز على أفضل مصلحة للشركة.

بالطبع، هذه الصفات ليست دائما مؤشرات على أن الفرد لديه ميول للتهور، ومع ذلك، فهم صفاتك يمكن أن يعطيك صوره للجوانب من شخصيتك التي يمكن أن تكون مشكلة عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات في عملك أو حياتك الشخصية. فهم صفاتك

تساعدك على تنميه الجيد منها ومعالجه السيء منها مما يؤدي إلى مزيد من الفعالية في كل مجال من مجالات حياتك.

كيف تصبح مغامر ناجح:

من بين جميع المهارات في الحياة التى يجب تعلمها، أعتقد المخاطرة هى أهمها. تخيل كيف ستكون حياتك مملة لو لم تنتهز الفرص. من دون ان تخاطر، قد لا تسافر الى اى بلد فى العالم أو العثور على الشخص الذى يشاركك حياتك. كل شيء عظيم في الحياة يتطلب قليلا من المغامره لتحقيقه.

كونك أصبحت مغامراً او مخاطر قد يبدو للبعض ان لديه دلالة سلبية. فالكلمة تستحضر صوراً من الأخطار أو حتى الخسارة. ولكن بغض النظر عن مدى خطورة فكرة المخاطرة، هناك خطر أكبر من عدم اتخاذ قرار بالمخاطره. المخاطرة هي عنصر أساسي لعيش الحياة على أكمل وجه. لحسن الحظ، المهارات التى تجعل منك مخاطراً ناجحاً يمكن تعلمها.

اجعلها اسلوب تفكيرك:

أول شيء عليك القيام به هو التأكد من انك تبحث عن المخاطرة بالطريقة الصحيحة. كمثال، فكر في وقت مضى كنت فى مجموعة من الناس و قلت مزحة كنت تعتقد انها مضحكه حقا،ولكن لم يضحك أحد عليها. أن النكتة مثل مخاطره اجتماعية صغيرة. ربما تشعر بالحرج أو تفكر سلبيا عن نفسك، ولكن في الحقيقة لا يهم. هل أي من هؤلاء الناس تذكر نكتتك السيئة فى ما بعد؟ لا على الإطلاق.ومع ذلك، ليس هذا فشلاً. هناك رد فعل فقط. في المثال أعلاه، كانت ردود الفعل التي حدثت أن النكتة كانت بالفعل سخيفه فلم يضحكوا. الاستنتاج الوحيد هو أن لا تقول نكتة مرة أخرى و جرب شيء آخر لتسليه ضيوفك.أصحاب المشاريع تتصرف بطريقة مماثلة جدا. إذا نظرت في تاريخ العديد من رجال الأعمال الناجحين سوف تجد تاريخا طويلا من المحاولات غير الناجحة. طالما كل ما نراه من الخارج هو النجاح، فإنه قد يكون من الصعب رؤيه كل النكسات التى تعاملوا معها أو مروا بها.

ابدأ صغيرا ثم اكبر:

أفضل وسيلة لتصبح مغامراً ناجحاً هو أن تبدأ صغيرا. جرب نوع من المواد الغذائية الغريبة لم تأكلها من قبل، خذ رحلة لمكان جديد، أو مجرد البدء في التحدث إلى عدد أكبر من الناس. مجرد الحصول على عادة ان تتقبل الأشياء الجديدة هو البدايه. بعض الأشياء قد لا تكون جيدة كما هو متوقع، ولكن سوف تفاجأ كيف ستجد الكثير من الاشياء العظيمه. بمجرد بناء عادة تجربه أشياء جديدة، فأنك سترغب فى تجربة مغامره أكبر. وإذا كنت حقا تريد ذلك، يمكنك أن تبدأ المشروع التجاري الخاص بك.اذا واصلت ذلك، في نهاية المطاف سوف تصبح جيدا في المغامرة. نسبة نجاحك سوف ترتفع نتيجه التجارب السابقة.

التغلب على مخاوفك:

المغامرة بطبيعتها محفوفة بالمخاطر و التي يمكن أن تكون مخيفة قليلا. هذا الخوف أمر طبيعي، ولكن يمكن أن يكون حاجزا بينك وبين الأشياء التي تريد القيام بها. عند فهم كيف أن المخاوف تحد من طموحك وتعطلك ،وتعمل على التغلب عليها ستعرف ان الخوف امر عادى يمكن قهره، يحتاج فقط إلى أن يكون مفهوما. هذا هو السبب في البدء صغيرا ثم تشق طريقك لتصل إلى تحقيق أكبر الأشياء.

افهم أيضا، أحيانا الخوف يمكن أن يتخذ شكلا آخر في اعتباره من الأعذار. هذا يظهر عندما يقوم شخص ما لديه فكرة أن يفعل شيئا، ولكن شيئا ما، شيء واحد، يجعله يتراجع و كثيرا ما يزعم ان هذا الشيء الواحد هو الذى " يمنعه "من فعل ما يريد القيام به.هذا الشيء هو الخوف الذى اتخذته عذرا لتوقفك.

ومن المسلم به بعض الظروف (القدرات البدنية والعوامل الديموغرافية على سبيل المثال) يمكن أن تمنعك من فعل ما تريد. ومع ذلك، في كثير من الحالات العذر هو مجرد شكل من أشكال الخوف الذى يجمدك. إدراكك لهذا سوف يساعدك فى التغلب على هذه العقبة.

المغامر مقابل المقامر:

ينبغي للمرء أن لا يلوم نفسه أكثر من اللازم على اشياء اكبر من قدراته إذا فشلت. ومن الأمثلة على ذلك وضع كل ما تدخره من المال في استثمار غير آمن. هذا هو القمار ولا يُنصح بذلك.

الفرق الأساسي بين المغامره و المقامرة هو العواقب. إذا كان الشىء الذى تفعله سيجعلك تتراجع فى مستواك أو يدمر لك مشروعك إذا لم ينجح، هذه هى مقامرة. المخاطرة هي شيء حتى لو كان لا يعمل، يمكنك استعاده نفسك بسهولة و تكون قادرا على العمل بشكل طبيعي بعد ذلك مرة ومرات أخرى.

بمجرد ان تعلمت كيف تصبح مغامرا ناجحا، عليك أن تكون قادرا على فعل أي شيء تريد. الخوف لا يزال موجوداً، لكنه لن يعيقك. أفضل شىء انك ستعيش الحياة التي تريدها.

أسئلة يسألها المغامر:

١. ماذا يمكن أن اكسب؟

٢. ماذا يمكن أن اخسر؟

٣. ماذا يحدث إذا لم اتغير؟

٤. ما ذا اريد أن اكون؟

٥. ما الذى اجده فى نفسى يوحي اِن النجاح ممكن؟

٦. ما نقاط الضعف الذى تتطلب التقويه؟ المخاطره تصبح خطراً عند تجاهل نقاط الضعف داخلك.

ماذا يفعل المغامرون:

١. ٧٠ ٪ من اليقين يكفيهم.

٢. يستخدمون هدفاً على المدى الطويل لشحذ العاطفة و توفير التوجيه. يضعون عين

على المستقبل مع التركيز على الحاضر.

٤. يعترفون بالفشل بشجاعة و بسرعة.

٥. يتبعون طريقة التجريب. يقولون: " دعونا نرى ما سيحدث. " فشل التجارب ليس كارثيا، انه متوقع.

٦. يعتقدوا ان النجاح ليس هو الطريق إلى النجاح – التعلم هو الطريق. " أنا دائما افعل ما لا أستطيع القيام به، من أجل أن اتعلم كيف افعله، " بابلو بيكاسو.

٧. يحتفظون بالمختلفين عنهم في متناول اليد. المختلفون عنك يضيفوا المزيد من القيمة عن المشابهين لك.

٨. لا ينسحبوا! يتكيفوا.

٩. يقيسوا و يقيموا التقدم المحرز.

١٠. التكيف مرة أخرى.

* * *

كن ملتزما ولكن مرنا

واحدة من أكثر الأمور المحبطة هو عندما تفعل أفضل ما لديك للوصول إلى أهدافك ولكنك تجد حتى الآن الأمور لا تزال على غير ما يرام أو أنك لا تحصل على ما كنت تهدف اليه. هنا تظهر أهمية المرونة أو القدرة على التكيف كاستجابة للتغيير، والقدرة على احتواء المواقف و تغير الوضع أو تعديله وفقا لذلك.

دون مرونة، والتمسك بعناد ببعض الأشياء التي لا تعمل وتكرار اخطائك ، سوف تسبب لنفسك ضغوطا لا داعي لها و تفشل فى تحقيق اهدافك.

لماذا تُعتبر المرونة مهمة؟

هل يمكنك التفكير في (باستثناء الاشياء التافهة) وقت سارت فيه الامور تماما كما هو مخطط لها؟ ممكن، ولكن ليست كل الاشياء عادة تعمل على هذا النحو. أو هل فى مره اخرى حاولت التحول للخطه ب ثم الى الخطه ج الى آخر الحروف الابجديه، قبل ان تستطيع إنجاز المهمة؟ هذا ما أسميه مرونة ان لا تتوقف وتظل تجرب حتى تحقق ما تهدف اليه وإلتزمت بتحقيقها.

اين كنت ستكون إذا لم يكن لديك مرونة؟ كم من الأحلام المحطمة سوف تحيط بك إذا تخليت من أول خطأ وقع فى خطتك؟ المرونة هي عنصر أساسي للتعلم و تحقيق اهدافك فى الحياه أو العمل، أليس كذلك؟ ما لا يعمل نتركه ونجرب شيئاً آخر قد يعمل.

المرونة والتنوع ميزة تساعدك إذا كان لديك الرغبة في النجاح في أي شيء تفعله. سوف تواجه الصعوبات اليوميه، والتأخير والإحباط في العمل أوالحياة أو عند التعامل مع الناس. هناك أوقات يكون عليك التعامل مع الحالات التي لا تتناسب مع خطتك أو تقطع الجدول الذى حددته لنفسك.



كيف يمكنك تطبيق هذا في حياتك؟

المفتاح لإنجاز الامور هو الاهتمام بما تعمله ايا كان. المرونة دون ان يكون هناك وجهه كأنه شجرة في مهب الريح. أنك في حاجة إلى ان تشعر ما قد تم خطأ و ما قد تم صح، ومن ثم تجرى ما يلزم من تعديلات لتصحح الخطأ. اتجه للطريق الذى تحتاج ان تمشى فيه آملا ان تحرز تقدما.ولكن امشى بشكل عشوائي دون تحديد وجهه معينه سوف تعم الفوضى.

١. خذ بعض الورق وأكتب بضعة مشاريع أو خطط لديك متوقفة: إن أفضل ما تبدأ به هو الذى يمكن أن يكون شيئا مهما و محتملاً ان يعطيك نتائج مهمه بالنسبة لك، كنت قد بدأته، ولكنك قد توقفت قبل إكماله. إذا كان لديك أكثر من شيء ملائم، جرب كل واحد، لمعرفة ما يعنيه حقا لك، وابدأ العمل على افضلهم لك.

٢. بالنسبة للمشروع أو الخطه المتوقفة، أكتب ثلاثة أسباب على الأقل لماذا عليك الانتهاء منها: حاول ان تجعلها ذات مغزى شخصيا لك على قدر ما تستطيع، هذا سيكون جزءا من الدافع لإتمام ذلك عندما تسوء الأمور.

٣. اكتب سبب (أسباب) توقف المشروع في الوقت الحاضر: ما تنتظره، ما تحتاج اليه، أو ما أنت غير متأكد منه؟ جعل القائمة شاملة قدر ما تستطيع، لتتعرف على الأشياء التي تثقلك باستمرار، تمنعك من الانجاز. سيكون عليك التخلص من هذه الاسباب التى تعوقك عن العمل قبل أن تتمكن من المضي قدما.

٤. انظر في القائمة التى سجلت فيها الأسباب و الأعذار لعدم اتمام المشروع: لكل سبب، حاول ايجاد حل واحد على الأقل من شأنه أن يسمح للامور ان تمضي قدما. اما اذا كانت الأشياء صعبة، مزعجة أو مربكة، انظر في الخطه ب أو اطلب مساعده شخص لديه خبره.

٥. إذا كان لديك تعليق على القائمة مثل " ليس لدي ما يكفي من الوقت، " اذن لا يوجد لديك سبب، لديك عذر: إصلح العذر. لديك الوقت، أنت فقط لم تنظم وقتك لتقدم ما يكفي من الوقت للقيام بذلك المشروع. انظر في الأسباب التي دفعتك لعدم إكمال هذا، و ادرس أهميه هذا المشروع أو الخطه، اذا وجدتها مهمه نظم وقتك وحدد لها جزءاً من

وقتك. هناك دائما ما يكفي من الوقت للقيام بالأمور المهمة اذا اعدنا ترتيب الاولويات. أنت فقط تحتاج إلى أن تقرر ما هو المهم و الاهم.

٦. قد يأخذ القليل من الوقت، ولكن يجب أن يتوفر لديك التالي: مشروع، وقائمة من أسباب لماذا يجب الانتهاء من المشروع، وقائمة من الأسباب العاطفية و الفنية التى جعلتك توقفت، وسبل المضي قدما والتغلب على كل سبب أو عذر للتوقف. هنا يبدو وكأنك على استعداد للتقدم.

٧. الخطوة الأخيرة هي وضع خطة، أو إعادة النظر في الخطة التي كانت تستخدم قبل التوقف: تذكر أنه يبقى مجرد حلم حتى تتخذ الإجراءات اللازمة، اختار مهمة من القائمة و ابدأ العمل.

كيف تحافظ على التزامك بهدف ما مع المرونة فى طريقة تحقيقه؟

١. تطوير التفكير الصحيح:

لا شيء يبقى جامدا. ينبغي أن تطبق هذا على عقليتك. كل ما اخترته لتصدقه ما ـــ عدا الله وما أمرنا به ـــ يمكن الطعن فيه و قابل للتغيير. نمي حب الاستطلاع داخلك لتبحث فى كل شيء، وتعدل وجهات نظرك، انظر في نفسك والأشياء و الناس بطريقه جديدة و لا تكن جامدا.

٢. كن على استعداد للتغيير:

أن تكون صارما مع نفسك و القواعد الخاصة بك تشير إلى أنك ممن يقاومون التغيير. لا يمكن ان تظل ملتصقا بالأشياء التي قلتها أو فعلتها في الماضي. التغيير ضروري للنمو و النجاح وخاصة إذا كان ما قمت به لم يفلح. عند تحسين نفسك و طريقه تفكيرك، سوف يتغير العالم الذي تعيش فيه للأفضل.

٣. افعل الأشياء بطريقه مختلفة:

عليك أن تقرر أن تفعل أشياء بشكل مختلف لتجربة نتائج مختلفة. هذا قد يسبب بعضاً

من عدم الراحة والاضطرابات العاطفية ولكنك تحتاج ان تفصل نفسك و ترتفع فوق مستواك الحالي. يجب ان تظل يقظا و واعيا بحيث يمكنك تنفيذ مسار العمل التالي.

٤. تعلم التعامل مع الاشخاص و المواقف الصعبه:

لا يمكنك تغيير الأحداث والأشخاص ولكن يمكنك ضبط وتعديل سلوكك و عاداتك. قد يكون عليك تعلم التواصل و التأثير على الآخرين بشكل أكثر فعالية. قد تحتاج أيضا إلى النظر في توجهاتك و الطريقة التي تحكم و ترى بها الآخرون والأشياء.

٥. تحمل المسؤولية الشخصية:

تحمل المسؤولية الشخصية عن الاخطاء التي قمت بها، و تعلم منها حتى لا تكررها مرة أخرى. صحح أخطائك، وإعطى نفسك فرصة أخرى ان تعمل على ان تصبح الأمور في نصابها الصحيح. إذا كنت على استعداد أن تظل مرنا، سوف تجد طريقة أخرى لفعل الأشياء أو الحصول على إجابات لمشاكلك وتطور حياتك.

تقسيم الأهداف يساعدك على الإنجاز ويمنحك روح التفاؤل

تقول الدكتورة منى الناغى خبير التنمية البشرية والبرمجة اللغوية والعصبية، سلسلة تحقيق الأهداف طويلة تبدأ بكتابة أهدافك فى كل جوانب حياتك بالتفصيل على الورق، الجانب الشخصى والروحى والمادى والمهنى والعائلى والاجتماعى والصحى، اكتبه بالمواصفات الواضحة والدقيقة، فعلى سبيل المثال يمكنك كتابة أنك (تريد منزل معين، اكتبه بتفصيل واضح، كمساحته ولونه والأثاث والمناظر حوله) كل ذلك حتى تتخيله بعينك ويعرف عقلك ماذا تريد بالتحديد".

وتتابع: "أما الخطوة الثالثة فى سلسلة تحقيق الأهداف، فمن الضرورى أن نحدد الرؤية لنا قبل الأهداف، لأن الأهداف نحققها فى سبيل تحقيق الرؤية والرسالة لحياتنا، فالرؤية النهائية التى تريد نفسك عليها يجب أن تكون مرتبطة ليست بنفسك فقط، ولكن بإحداث تغييرات حقيقية لدى الناس والمجتمع كله، وأن تعرف ما الذى خلقت من أجله؟ حتى

يكون كل تخطيط صحيحاً فى طريقه ومساره".

وتختتم بأنه عليك البدء فى تقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة لتحقق الإنجاز ولا تشعر بالإحباط، وليكون هدفك فى كل ما تريده هو الحياة الناجحة المتوازنة فى كل جوانبها، أى أن تشتمل رؤيتك فى كل مجالات حياتك بدون الإخفاق فى أى جانب منها.

اهتم بالأهداف الصغيرة

كلما كانت الأهداف التي تضعها كل يوم قليلة، كلما شعرت بأن الناس والأحداث التي تخرج عن نطاق سيطرتك يتسببون في تخبطك هنا وهناك، وأنت بهذا تعاني من الشعور بقلة الحيلة فبدلاً من أن تخلق الواقع الذي تريده فكل ما تفعله هو أنك تستجيب للعالم من حولك، ولتعلم أن باستطاعتك التحكم في نشاطاتك اليومية أكثر مما تظن.

وقد أصبحت هناك قناعة تامة لدى العاملين في نظام المشروعات الحرة بفاعلية وضع الأهداف الكبرى والبعيدة المدى لأنفسهم، فأهداف المرء في حياته العملية ككل والأهداف السنوية وأهداف الأداء الشهري دائما ما تكون في ذهن الشخص الطموح.

ولكن غالباً ما يتغاضى هؤلاء تماماً عن قوة الأهداف الصغيرة تلك الأهداف التي توضع خلال اليوم، وتوفر طاقة لليوم وشعوراً بتحقيق الكثير من الانتصارات الصغيرة عبر الطريق.

وفي رائعته (سيكولوجية الخبرة المثلى) يشير "ميهالي" إلى الأهداف الكبرى على أنها أهداف نهائية وإلى الأهداف الصغرى على أنها أهداف مرحلية وجمال الأهداف المرحلية يكمن في أنها دائماً تكون في نطاق قدرتك على المباشرة على التحقيق وعلى سبيل المثال قد تضع هدفاً مرحلياً بأن تجري أربعة اتصالات هاتفية هامة قبل الغداء ثم تقوم برسم أربعة مربعات في ورقة وكلما تقوم بمكالمة تقوم بملء مربع وبعد الإنتهاء من المكالمات الأربع قم بوضع الورقة في ملف الأهداف ثم اذهب لتنغم بالغذاء لأنك كسبته لإجرائك المكالمات الأربع.

ويمكنك أيضاً أن تضع هدفاً مرحلياً قبل إجراء حوار مع شخص ما ويكون الهدف

(أن أعرف هذه الأشياء الثلاثة) أو أسأل هذه الأسئلة الأربعة أو أطلب هذين الطلبين وأن أقدم للعميل إطراء قبل أن يرحل.

والأهداف المرحلية توفر لك التركيز الكامل فعندما تقوم دائماً بوضع أهداف مرحلية تصبح أكثر تحكماً في يومك وتشعر ببراعة التحفيز الذاتي.

وفي نهاية اليوم أو بداية اليوم التالي يمكنك مراجعة مدى تقدمك نحو الأهداف النهائية وتعديل أهدافك المرحلية بحيث تقربك من النتائج النهائية التي تريدها ولتحافظ دائماً على الإنسجام بين هذين النوعين من الأهداف.

دعنا نفترض أنك الآن في نهاية يوم طويل وشاق. وأمامك نصف ساعة حتى يحين موعد العودة للمنزل، فإن لم يكن لديك عادة وضع أهداف مرحلية، فقد تقول (أعتقد أن عليّ القيام ببعض الأعمال الورقية) أو قد تقلب أرقام الهاتف بلا هدف وفجأة يأتي شخص إلى مكتبك ليتبادل معك أطر اف الحديث وحيث أنك لم تحدد شيئاً معيناً تقوم به فستوافقه على ما يريد وتستغرق الحديث لتجد أن النصف ساعة قد انتهت وأن عليك أن تعود إلى المنزل وبالرغم من أنك لم تترك شيئاً معيناً ولم تنجزه، فإن لديك شعوراً خفياً بأنك أضعت الوقت.

والآن ماذا يحدث لو أنك استخدمت نصف هذه الساعة في تحديد هدف مرحلي وتحقيقه؟ من ذلك على سبيل المثال (قبل أن أذهب للمنزل الليلة سوف أقوم بإرسال خطاب تعريف وأضمنه كل أدواتي التسويقية) والآن أصبح أمامك هدف مرحلي ولديك نصف ساعة فقط كي تحققه فيها.

وعندما يأتيك الشخص ليتحدث معك فسوف تقول له إنك ستحدثه بعد ذلك لأن أمامك شيئاً لابد من إنجازه بحلول الثانية.

والذين يشغلون أنفسهم بوضع الأهداف الصغيرة طوال اليوم يقولون إن مستويات الوعي والطاقة عندهم تزيد كثيراً. إنهم كالرياضيين الذين يدربون أنفسهم بشكل دائم من خلال مباراة مستمرة ومثل هؤلاء الأشخاص يكونون سعداء لأن يومهم صنعته قوة كامنة في عقولهم وليس قوة العالم المحيطة بهم.

رشفات الفرح الصغيرة تمهد الطريق للأهداف الكبيرة الجريئة الخطرة

فكر بعدد الأهداف الكبيرة التي حققتها في حياتك المهنية. إن مصطلح "الأهداف الكبيرة الجريئة الخطرة" هي العبارة التي لا تنسى (وإن كانت تبدو غريبة بعض الشيء) التي صاغها جيم كولينز وجيري بوراس قبل ١٥ عاما لوصف هدف استراتيجي ذي رؤية والذي قد يلهم فريقا بأكمله.

ومن طبيعة هذه الأهداف الخطرة الجريئة ألا تحققها الشركات إلا في حالات نادرة. ووفقا للمؤلفين، ذلك أن للأهداف الكبيرة الجريئة الخطرة فترة إعداد تمتد من عشر سنوات إلى ٣٠ سنة قبل ظهور النتائج. وحين يوصف المسؤولون التنفيذيون الذين عملوا في الشركة نفسها لفترة قليلة مثل سبع سنوات بأنهم "مخضرمين"، لا بد أن يكون الاحتمال ضئيلا في أن يظل الموظفون موجودين من مرحلة الرؤية إلى مرحلة الإنجاز.

ولا عجب أن الشركات لا تزال، في جهودها لتحفيز أعضاء الفريق، تلجأ إلى أدوات عادية: زيادات الأجور والعلاوات لتشجيع العمل الجيد؛ وتحديد مواعيد نهائية لضمان إنجاز الأعمال في الأوقات المحددة؛ وإعطاء الامتيازات لجعل الرحلة أكثر إمتاعا، أو على الأقل محتملة.

هذه المصادر التي تعطي الحوافز "الخارجية" هي جزء لا مفر منه من ثقافة الشركات. ولكنها قد تدمر أيضا "حب العمال الضعيف للوظيفة - وهو الدافع الداخلي الذي يدعم الإبداع والنجاح - أو يدفع الموظفين نحو الاستراتيجية الخاطئة، أو، وهو الأسوأ، الاتجاه الأخلاقي الخاطئ.

ولو حققت الشركات الأهداف الكبيرة بشكل غير منتظم، وكان للحوافز التي تشجع

على تحقيقها آثار جانبية سامة، سيكون من الأفضل بالنسبة لها إيجاد طرق أخرى لتشجيع مشاركة العمال. وتعتقد تريزا آمابيل من كلية إدارة الأعمال في جامعة هارفارد وزوجها ستيفن كرامر، المختص في علم النفس التطوري، أن النهج الواضح، ولكن المهمل غالبا، هو أن يزيل المديرون الحواجز أمام التقدم اليومي.

إن فكرة هذين المؤلفَين مدعومة ببحث يستند إلى ١٢ ألف مفكرة يومية لعمال في سبع شركات، والتي أصبحت مقالا ثم تحولت الآن إلى كتاب، بعنوان "مبدأ التقدم". وقد أظهرت هذه القصص الحميمة لأفكار الفرق أنه حتى الخطوات الصغيرة للأمام في العمل تولد رشقة من الفرح (نعم، تبدو الكلمة عاطفية، ولكنهم يؤكدون أنها الكلمة الصحيحة) تلهم على العمل الإبداعي على مدى أيام. وتظهر المفكرات اليومية، في حالة أحدهم، أن إحدى أعضاء الفرق أصيبت بإحباط بسبب دورات الإقالة بين زملائها في العمل ولكنها سرعان ما استعادت نشاطها بسبب نجاح مشروع عاجل، على الرغم أنها اضطرت لإلغاء إجازتها. ولم يتطلب الأمر كثيرا من كبار المديرين للحفاظ على هذه الحلقة الفاضلة - كل ما كلفهم ذلك هو ذهابهم شخصيا إلى الموقع، ومنح زجاجة من المياه المعدنية الفاخرة إلى الموظفين الذين يكدون في العمل، وبعض كلمات التشجيع.

وعلى الرغم من أن الفكرة تبدو مغرية، إلا أنها أثارت شكوكي. ففي الأسبوع الماضي، أرسل بوب دادلي، الرئيس التنفيذي لشركة بريتش بتروليوم، رسالة إلكترونية إلى الموظفين يحثهم فيها على تجاهل عناوين الصحف السلبية والتركيز على حقيقة أن شركة النفط "تحقق تقدما حقيقيا وقويا وقابلا للقياس لبناء الأساس الجديد لمستقبل قوي وناجح". أليس الرؤساء مذنبين بالتكهن بلا أسس إذا مدحوا تقدمهم في الوقت الذي تعاني فيه الشركة نكسات استراتيجية عميقة؟

قالت لي الأستاذة آمابيل إنه كان من الضروري ألا يبالغ المديرون في التأكيد على الإنجازات، ناهيك عن تلفيقها. فالموظفون سيكشفون على الفور هذه الخدعة. وهي تقول: "لا يمكنك فعل ذلك إذا لم يكن هناك تقدم: هذا سيبدو زائفا". وفي هذا الصدد،

فإن مدى نجاح مذكرة دادلي في تحفيز الموظفين سيعتمد على مدى "واقعية وصلابة وقابلية قياس" تقدمها. وحتى حينها، إذا كان الاتجاه الإستراتيجي للشركة خاطئا، فلن ينقذها أي قدر من التقدم اليومي. وبالمثل، إذا لم يجد الموظفون أن عملهم مجدٍ، لن يقدروا حتى الإنجازات الكبيرة.

تفتقر "الانتصارات الصغيرة" إلى الجاذبية الجريئة القوية لأهداف كولينز وبوراس. ولكن النظرية تبدو صحيحة. فكما تشهد سجلات أماكن العمل، فإن التأثير الإيجابي للتقدم التدريجي يدوم طويلا. والأكثر من ذلك هو أن معظم محفزات الدوافع الداخلية للموظفين - الموارد الأساسية (وليس الامتيازات التي تقدم كطُعم لإغواء الموظفين)، أو الاستقلال الذاتي، أو الوقت الكافي للمشروع الذي يتم تنفيذه - رخيصة، بل حتى مجانية.

أما بالنسبة للخلفية الاقتصادية الصعبة، فقد التقيت الأستاذة آمابيل في "هارفارد" في اليوم الذي كان مقررا أن يقنع فيه باراك أوباما الكونجرس بخطته لإيجاد فرص العمل بتكلفة ٤٥٠ مليار دولار. وتبدو معظم الأهداف الكبيرة الجريئة الخطيرة للرئيس الأمريكي المحاصر التي أعلنها يوم تنصيبه بعيدة المنال أكثر من أي وقت مضى. وتحقيق تقدم يومي ضئيل في أماكن العمل الأمريكية لن يجعل هذه الأهداف أقرب للتحقيق. إلا أن الأثر التراكمي لغرس مبدأ التقدم قد يكون كبيرا بمرور الوقت. وفي الوقت نفسه، إذا كان هناك شخص واحد في الولايات المتحدة يحتاج إلى بعض الانتصارات الصغيرة - وما يترتب عليها من دفعة في معنوياته وتفكيره الإبداعي - فهذا الشخص هو الرئيس نفسه.

وضع الأهداف.. يحدد مسار حياتك

يعتبر الكتّاب في أدبيات النجاح أن عملية وضع الأهداف من الأركان الهامة في عملية التغيير. فمن يمتلك الرغبة والإرادة للتغيير دون أن يضع أهدافاً محددة وواضحة، فسوف - على الأغلب - يصرف جهده بشكل عشوائي وغير فعّال ومن ثمّ يفقد الرغبة الدافعة للتغيير.

تقوم فكرة وضع الأهداف على مبدأ أنّ الأشياء تصنع مرتين، الأولى في أذهاننا عبر تكوين صورة واضحة التفاصيل لكل ما نود الوصول إليه، وأي شكل ستأخذه حياتنا بعد

سنة أو خمس أو عشر سنوات. والثانية على أرض الواقع عبر العمل الجاد الموجّه.. تماماً كما يفعل المهندس المعماري الذي يضع مخططاً للبيت الذي يريد بناءه. يحوي هذا المخطط كل التفاصيل الدقيقة لكل ركن من أركان البيت قبل أن يضرب مسماراً واحداً.

- لماذا يجب أن نضع أهدافاً:

سأذكر مجموعة من الأسباب التي تجعل وضع الأهداف ذا أهمية خاصة:

أوّلاً: الأهداف إذا رسمت بشكل جيّد فستكون أكبر مصدر طاقة محفز للإنسان. الأهداف تدفعنا للعمل، وتجعلنا نواصل الليل بالنهار عملاً وإجتهاداً. وقد ذكر أنتوني روبنز أن جماعة من الناس سألوه: لماذا لم نستطع أن نحقق ما نرجوه؟ فقال لهم: "لستم كسالى ولكن لديكم أهدافاً عاجزة).. دعوني أكرر:

"لستم كسالى ولكنّ لديكم أهدافاً عاجزة" .

ثانياً: الأهداف هي السبيل الأمثل لزيادة إنتاجية المرء وإنجازه.. ففي دراسة أجريت في جامعة ييل عام ١٩٥٣ حيث سُئل الطلاب عمن له أهداف مستقبلية مكتوبة. فكانت النسبة ما يقارب الثلاثة بالمائة. والبقية ليس لديهم أهداف واضحة. تابع الباحثون هؤلاء الطلاب على مدار عشرين سنة فوجدوا – ممن استطاعوا الوصول إليه – أن إنجاز أولئك الثلاثة بالمائة كان مساوياً لما أنجزه بقية السبعة والتسعين بالمائة من الطلاب.

ثالثاً: الأهداف توضح الرؤية، وتدل الإنسان على وجهة الطريق التي يجب أن يسلكه، وتكون كمعيار يحتكم إليه الواحد منّا قبل إقدامه على إنجاز أي مشروع. فمثلاً إذا دُعيت إلى عمل معيّن فستسأل نفسك: هل هذا العمل يسير مع أهدافي التي رسمتها وبالتالي سيحقق ما أصبو إليه، أم أنّه سيشغلني دون عظيم فائدة؟.

وقد شبه أنتوني روبنز من يضع لَه أهدافاً ومن لا يضع، بالطفل الذي يلعب بالألعاب التركيبية. وتعلمون أنّ الطفل هنا يرى الصورة الكبيرة ويركب القطع الصغيرة جنباً إلى جنب حسب الصورة. الشخص الذي لا يضع لحياته أهدافاً كمن يركب القطع الصغيرة دون أن يرى الصورة الأصلية. وتخيل كم مهمته صعبة بل مستحيلة!.

رابعاً: الأهداف تركّز الجهود وتمنع التشتت. وكم قابلت من الشباب الذين لديهم الرغبة الصادقة والقدرات العقلية الجيِّدة لكنهم مشتتو الذهن والتركيز، فيوماً يقرأ هنا ويوما هناك، ويصرف جهده في عمل ما ثمّ ينصرف لآخر، وهكذا يمضي العمر دون إنجازٍ حقيقي يرتقي بمستوى الفرد والأُمّة.

أستطيع أن أشبه مساعدة الأهداف على توجيه الوعي وتركيزه بشخص اشترى سيارة من نوع معيّن.. في الحال سيبدأ هذا الشخص بملاحظة السيارات التي تشبه سيارته الجديدة.. وقد يتفاجأ بالكم الكبير من السيارات التي تشبه نوع سيارته الجديدة وأنّه لم يلاحظ ذلك من قبل. وعلى ذات النحو، من يضع هدفاً سوف يستولي على إنتباهه وإهتمامه أينما ذهب. ولو تتذكر صاحبنا الذي عزم على أن يصبح مرجعاً في التاريخ.. هذا الشاب سوف يشد إنتباهه لكل فعالية لها علاقة بالتاريخ، مثل محاضرة أو برنامج حواري أكثر من أي شخص آخر، مما سيوحّد جهده في ذلك المسار.

- خصائص الأهداف:

الأهداف المحفزة لها خصائص معيّنة وسمات سأستعرضها فيما يلي:

أوّلاً: الأهداف المحفزة لابدّ أن تتوافق مع سلم أولوياتك، وتعمل على حفظ وإبراز قيمك الشخصية.. لأنّ هذا التوافق هو الذي يعطيك القوة والدافع للمثابرة في تحقيق التغيير.. ولهذا عندما تعمل على بناء أهدافك لابدّ أن تسأل نفسك سؤالاً في غاية الأهمية: ما هو الشيء الذي يستحق أن تصرف فيه الساعات والأيام، وتبذل من أجله الجهود؟ ما هي الأشياء التي تعطيها أكبر وأهم قيمة في حياتك؟ ماذا تريد بالضبط؟ ما هي الفكرة أو العمل الذي تجد نفسك مستعداً لأن تبذل من أجله الغالي والرخيص؟

عندما تمتلك بصيرة بما هو مهم وأساسي في حياتك (وهذا ما نسميه سلم القيم)، ومن ثم تبدأ بالتغيير وفق هذه الأهمية فاعلم أنّ نفثت في مشروعك هذا روحاً قويةً سوف لن تنطفئ. وحتى إذا خبا نورها فسيكون من السهولة إحياؤها من جديد. وحتى ما ستتعرض له من فشل وعقبات في طريقك فسيسهل عليك التغلب عليه أو تقبله.

لابدّ أن تكون هذه الأولويات حاضرة في ذهنك طوال الوقت. والواقع أنّه من اللحظات القاسية على الإنسان، والتي قد تمر عليه بعد أمد طويل من العمل والجهد هو إحساسه بأن ما أشغل به نفسه كان قليل الأهمية، وأنّه كان متوهماً عندما حمّل هذا العمل أهمية أكثر مما يحتمل.

ثانياً: لابدّ أن يكون التحكم في أهدافك والوصول إليها في يديك وتحت سيطرتك..

"الهدف الذي لا يتحقق إلا بوجود ومساهمة الآخرين هو أمنية وليس هدفاً".

كأن تقول: أريد أن أبدأ مشروعاً تجارياً عندما أجد من يمدّني بالمال. هذا الهدف غير عملي وغير محفز. لكن أن تقول سأسعى من أجل إيجاد ممول لمشروعي التجاري فهذا هدف منطقي ومقبول. الفرق طفيف من الصياغة لكنه كبير شعورياً وواقعاً.

ثالثاً: لابدّ أن يكون الهدف مما يسهل تجزئته إلى أجزاء صغيرة يمكن قياسها. فالمحافظة على الصحة الشخصية واللياقة البدنية مثلاً هدف كبير يمكن تجزئته إلى ممارسة رياضة المشي لمدة عشرين دقيقة كل يوم، وإتّباع حمية معيّنة وهكذا..

"الهدف الذي يصعب تحديده أو قياسَ التقدمِ فيه يصعب الوصول إليه" .

والآن جاء وقت الكتابة..

هيئ نفسك.. خذ ورقة وقلم.. اجلس في مكان هادئ. أسأل نفسك هذا السؤال: إذا كنت تعرف أنك لن تفشل أبداً، فما الذي تود أن تكونه أو تفعله في مستقبل أيامك؟ ما هي الوضعية المثالية التي تتمنى أن تكون عليها بعد خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة؟.

ابدأ بالكتابة، واجعل قلمك يتحرك مدة لا تقل عن عشرين دقيقة.. اكتب في كل مجالات حياتك من الجانب العبادي إلى الأسري والمهني والإجتماعي والمالي إلى غير ذلك.. ارسم الصورة التي تود أن تكون عليها أنت كشخص، صفاتك، مهاراتك، نجاحاتك، حياتك في المستقبل، بكلّ ملامحها وتفاصيلها. لا تفكر الآن في كيفية تحقيق ذلك، وهل هذا منطقي أم لا، فقط اكتب بلا حدود ولا قيود، ولا تتوانى عن ذكر أدق التفاصيل.

وأحذر من الخوف من الفشل أو قصور الأهداف كما قال أحدهم:

"ضع هدفاً عملاقاً لأنك في الأغلب لن تصل إلى أكثر مما وضعت".

تذكر أنك ترسم مسار حياتك وهذا يعني أنك لابدّ أن تعطي هذه الخطوة حقها من الوقت والجهد والتركيز والمراجعة.

عندما تكتمل الصورة العامة يجب أن تنتقل إلى خطوة تالية وهي..

- تجزئة هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة..

فما الذي ستنجزه خلال هذه السنة، الستة أشهر القادمة، الشهر الحالي، هذا الأسبوع، وكيف ستبدأ من اليوم. الأهداف قصيرة الأمد سوف تمدك عند إنجازها بطاقة هائلة لإكمال المشوار.. وكما قيل: (النجاح يصنع النجاح) فالنجاح في الأهداف الصغيرة سوف يقودك إلى النجاح في تحقيق الأهداف الكبيرة.

***

أمور تساعدك على تنظيم وقتك

هناك أمور أو أفعال تساعدك على تنظيم وقتك. فحاول أن تطبقها قبل شروعك في تنظيم وقتك ويمكن إيجاز هذه الأمور في النقاط الآتية:

١- ضرورة وجود خطة، فعندما تخطط لحياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً والعكس صحيح، إذا لم تخطط لحياتك فستصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.

٢- لابدّ من تدوين أفكارك وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يُعتبر مجرد أفكار عابرة ستنساها بسرعة، إلا إذا كنت صاحب ذاكرة خارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات حذف بعض الأمور من خطتك.

٣- بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها، فلا تقلق ولا ترمى بالخطة فذلك شيء طبيعي.

٤- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا، لا تيأس، وكما قيل: "أتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي".

٥- يجب أن تعوّد نفسك على المقارنة بين الأولويات، لأنّ الفرص والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت، فأيها تختار؟ باختصار اختر ما تراه مفيداً لك في مستقبلك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.

٦- اقرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.

٧- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت،والحاسوب وغيره.

٨- تنظيمك لمكتبك، وغرفتك، وسيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على

عدم إضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.

٩- الخطط والجداول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين، فكن مرناً أثناء تنفيذ الخطط.

١٠- ركِّز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة إن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً.

١١- اعلم أنّ النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزها، بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك.

معوقات تنظيم الوقت:

معوقات تنظيم الوقت كثيرة، فلذلك عليك تجنبها ما استطعت ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

١- عدم وجود أهداف أو خطط.

٢- التكاسل والتأجيل، وهذا من أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبه.

٣- النسيان، وهذا يحدث لأنّ الشخص لا يدون ما يريد إنجازه فيُضيع بذلك الكثير من الواجبات.

٤- مقاطعات الآخرين، وإشغالهم بالأمور التي قد لا تكون مهمة أو ملحة، اعتذر لهم بكل لباقة وعليك أن تتعلم قول (لا) في بعض الأمور.

٥- عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.

٦- سوء الفهم للغير مما قد يؤدِّي إلى مشاكل تلتهم وقتك.

خطوات تنظيم الوقت:

هناك خطوات لتنظيم الوقت وهذه الخطوات بإمكانك أن تغيرها أو لا تطبقها بتاتاً؛ لأنّ لكل شخص طريقته الفنية في تنظيم الوقت المهم أن تتبع الأسس العامة لتنظيم الوقت،

لكن تبقى هذه الخطوات هي الصورة العامة لأي طريقة لتنظيم الوقت ويمكن إيجازها فيما يلي:

١- فكِّر في أهدافك، وانظر إلى رسالتك في هذه الحياة.

٢- انظر إلى أدوارك في هذه الحياة، فأنت قد تكون أب أو أم، وقد تكون أخ، وقد تكون ابن، فقد تكون موظف أو عامل أو مدير، فكل دور بحاجة إلى مجموعة من الأعمال تجاهه، الأسرة بحاجة إلى رعاية وبحاجة إلى أن تجلس معهم جلسات عائلية، وإذا كنت مديراً لمؤسسة، فالمؤسسة بحاجة إلى تقدم وتخطيط واتخاذ قرارات.

٣- حدد أهدافاً لكل دور، وليس من الملزم أن تضع لكل دور هدفاً معيناً، فبعض الأدوار قد لا تمارسها لمدة، كدور المدير إذا كنت في إجازة.

٤- نظم أعمالك ومهامك وهذا التنظيم هو أن تضع جدولاً أسبوعياً وتضع الأهداف الضرورية أوّلاً فيه، كأهداف تطوير النفس من خلال دورات أو القراءة، أو أهداف عائلية، كالخروج في رحلة أو الجلوس في جلسة عائلية للنقاش والتحدث، أو أهداف العمل كعمل خطط للتسويق مثلاً، أو أهدافاً لعلاقاتك مع الأصدقاء.

٥- نفِّذ، أعمالك ومهامك وهنا حاول أن تلتزم بما وضعت من أهداف في أسبوعك، وكن مرناً أثناء التنفيذ فقد تجد فرص لم تخطر ببالك أثناء التخطيط، فاستغلها ولا تخشى من أن جدولك لم ينفذ بشكل كامل.

٦- في نهاية الأسبوع قيِّم نفسك وانظر إلى جوانب التقصير فاتركها.

•ملاحظة: التنظيم الأسبوعي أفضل من اليومي لأنّه يتيح لك مواجهة الطوارئ، والتعامل معها بدون أن تفقد الوقت لتنفيذ أهدافك وأعمالك.

***

تحسين التفكير

كما أنّ الإنسان يستطيع بالرياضة أن يحسّن من لياقته البدنية، فهو يستطيع كذلك أن يحسّن من تفكيره بطرق عدة من أهمها؛ الحوار، والقراءة، واجتناب أخطاء التفكير ومزالقه.

الحوار: الحوار هو نافذة فكرية وشعورية بين الفرد وبين الآخرين، والذي يستغني عن الحوار يعيش منغلقاً على ذاته، لا يرى الأمور إلا من زاويته الشخصية، فيكون أكثر تعرّضاً للخطأ، وإن زعم أو ظن أنّه أقرب إلى الصواب من سواه؛ فالصواب ليس حكراً على أحد دون أحد، ولا زال أهل الحكمة يستشيرون مَن سواهم في صغير الأمور وكبيرها؛ لأنّ الشورى - كالحوار - طلب التعرف على الرأي الآخر. وأغلب الذين يرفضون الحوار يرفضونه بدافع الخوف منه: إما لعجزهم عنه، وإما لضعف أدلتهم وقلة ثقتهم بما يؤمنون به من الأفكار، وإما بدافع الجمود والتعصب، وإما خشيةً من تغيير موروثات عاشت معهم وعاشوا معها واكتسبت عندهم القداسة والإجلال.

"إنّ كثيراً من الناس يكوّنون لأنفسهم عالماً خاصاً يظنون أنّه العالم كله، وينضجون في عالمهم ذاك الكثير من المعايير الخاصة المتولدة من بيئة نفسية وفكرية ذات نمط واحد، وهذا الصنف من الناس يقع ضحية للتحيّز، والتعميم، والتسرع في الأحكام، وعدم القدرة على رؤية متوازية، وتكون قدرتهم على التكيف - في العادة - محدودة، مما يجعل حياتهم عبارة عن صراع مستمر مع ما حولهم!

"إنّ المطلوب من الحوار لا يُشترط أن يكون توحيد الرأي دائماً، وإنّما المطلوب هو شرح وجهة نظر الأطراف المختلفة، بعضها لبعض، أي: يُريَ كلُّ طرفٍ الطرفَ الآخر ما لا يراه. وإذا ما أدى الحوار إلى تضييق شقة الخلاف فإنّه يكون قد أدى كثيراً مما نطلب منه. ثمّ إن وحدة الرأي في كل صغيرة وكبيرة - لا سيما فيما هو محل للاجتهاد - ليست ظاهرة

صحية دائماً، فالتنوع المؤطّر مطلوب كالوحدة".

القراءة والكتابة: إن أول كلمة من الوحي الذي نزل على الرسول الخاتم عليه أفضل صلاة وتسليم هي كلمة (إقْرَأ)!

ولهذا الأمر دلالة هائلة على أهمية القراءة في الإسلام خاصة، وفي حياة الإنسان عامة. ولا حاجة بنا إلى إثبات أهمية القراءة، إلا أنّ الذي نريد الإشارة إليه في هذا المقام أنّ القارئ الواعي يضيف إلى خبرته خبرات الآخرين فيعيش حياته بشكل اعمق وأغنى:

ومن وعى التاريخ في صدره أضاف أعماراً إلى عمره

وكذلك الذي يعي أفكار الآخرين يضيف أفكاراً إلى فكره. وعندما سئل عبقري الفيزياء الأشهر نيوتن عن سرّ إنجازاته وتفوقه أجاب: لقد وقفت على أكتاف العمالقة الذين جاؤوا قبلي!! أي أنّه قرأ ما كتبوا، وفهمه، واستفاد منه، وأضاف إليه.

قال العقاد – رحمه الله – في مقال له بعنوان: (لماذا هويت القراءة): "أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني.. والقراءة – دون غيرها – هي التي تعطيني أكثر من حياة واحدة في مدى عمر الإنسان الواحد؛ لأنها تزيد هذه الحياة من ناحية العمق، وإن كانت لا تُطيلها بمقادير الحساب".

وعند الحديث عن القراءة يثور سؤالان مهمان: ماذا نقرأ؟ وكيف نقرأ؟ وللإجابة على السؤال الأوّل نقول: "إننا حين نقرأ نستثمر العقل والوقت في القراءة ولابدّ أن يكون هذا الاستثمار مربحاً بقدر المستطاع"، فالعالم مملوء بالكتب التي يزيد غثُها على سمينها فكيف نختار منها الأحسن والأجود؟

إن في كل علم من العلوم أو فن من الفنون أعلاماً نابهين مشهورين أسهموا فيه وأغنوه. وإذا مثلنا لذلك بما يعرفه الناس وأخذنا علم التفسير مثالاً، وجدنا من أعظم من كتب فيه الطبري وابن كثير، وإذا أخذنا علم الحديث، فمن منا لا يعرف صحيحي البخاري ومسلم؟ وإذا أخذنا المعاجم فهل ينسى أي دارسٍ للغة العربية معجمي: لسان العرب والقاموس المحيط؟ وإذا ذُكر الشعراء فهل يفوت أحداً دواوين المتنبي، وأبي تمام،

والبحتري، وأبي العلاء المعري؟ وهكذا... فمن الأنفع إذن أن نقرأ للرواد في كل علم أو فن نريد دراسته أو الاطلاع عليه، وليس عسيراً معرفة هؤلاء، فالمتخصصون في كل علم يعرفون عظماء من كتبوا فيه.

وللإجابة عن السؤال الثاني: كيف نقرأ؟ نقول: القراءة أنواع أهمها: القراءة الجادة الواعية للكتب الأساسية، وهذه تحتاج إلى جهد، وتركيز، وتكرار، وغالباً ما يكون القارئ ممسكاً بالقلم ليضع خطاً تحت المهم من الأفكار، وللتعليق، والتلخيص، والإضافة، والاستفسار. وهذه القراءة هي التي تكوّن العلم، وأوضح أمثلتها الكتب المقررة على الطلاب في المدارس والجامعات.

وتأتي بعد ذلك المطالعة التي يقل فيها نصيب الجهد ويرتفع نصيب الاستمتاع، وتكون فيما سوى ذلك من الكتب، وأوضح أمثلتها قراءة الصحف والمجلات. وهكذا نجد من الكتب ما تستغرق قراءته الأيام الطوال والليالي، ولابدّ من العودة إليه مرة إثر أخرى، ومنها ما نصحبه سويعةً نقرأ فيها مقدمته، ونطّلع على فهرسه وخاتمته، ونقلب صفحاته لنقرأ فيها ما يثير اهتمامنا، أو نحتاج إليه، ونكون بذلك قد تعرفنا على الكتاب فإما نتركه إلى غير رجعة، وإما نرجع إليه إذا دعتنا الحادة إليه.

وهكذا نجد أنّ القراءة تُمدّنا بموادّ المعرفة والتفكير ولكنها وحدها لا تصنع منا مفكرين؛ لأنّ التفكير – كما قال جون لوك – "هو الذي يجعل ما نقرؤه ملكاً لنا".

"ومن هنا فإن بعض المفكرين كان يتجه إلى تغليب القراءة على التفكير، ولكنّ من المتفق عليه أنّه لابدّ من تخصيص وقت للقراءة ووقت للتفكير، ويمكن أن نغلّب القراءة في البداية حتى تهيِّئ لعقولنا مادة التفكير، فالطاحون لا تصنع شيئاً دون وجود شيء تطحنه!..

"ومما يساعد على التفكير المركز أن ندوِّن الأفكار التي نحتاج إليها، أو تخطر لنا فيما يتعلق بموضوع تفكيرنا، ومن الضروري مراجعة تلك الأفكار، حتى نبقى على مسارات تفكيرنا الأصلي، كيلا نبدأ باتجاه، وننتهي إلى اتجاه آخر".

يقول هنري هازليت: "إنّ الكتابة ترتبط ارتباطاً متيناً بالتفكير، وهي عامل مساعد

على التركيز، وبطؤها هو النقص الوحيد فيها، لكن مزيّتها المهمة هي أنها تحفظ الفكر. والأفكار سريعة الهروب؛ لذا كانت الطريقة المثلى لاقتناصها تقييدها بالكتابة عَقِبَ لمعانها في الذهن، إذ يجوز أن تضيع إلى الأبد...

"ولتسهيل كتابة أفكارك وتأملاتك أقترح عليك الاحتفاظ بدفتر صغير خاص بهذا الغرض، وأن تحمل معك دائماً قلماً وورقاً حتى تكون مستعداً دائماً لتدوين ما يحتاج التدوين بسرعة واختصار".

سئل ابن تيمية – رحمه الله – عن بعض الكتب المهمة لتُقرأ ويُنتفعَ بها، فكان مما قال:

"وقد أوعبت الأُمّة في كل فنٍّ من فنون العلم إيعاباً. فمن نوّر الله قلبه هداه بما يبلغه من ذلك، ومن أعماه لم تزده كثرة الكتب إلا حيرة وضلالاً..".

* * *

نحن نميل إلى التفكير بسلبية

نحن نميل إلى التفكير بسلبية، والتفكير بسلبيّة أسهل بكثير من التفكير البنّاء... إنّ قوة جذب الذنب والموت إلى الوسط كبيرة جدّاً، والوعي سهل الغرق إلى ما دون مستوى دائرتي الفكر والشعور متأثراً بالأفكار والمشاعر الوهاجة، بالإضافة إلى الذكريات الأليمة. والأخيرة أيضاً تقع في منطقة الوسط في كلّ دائرة من لولب الفكر ولولب الشعور، المنطقة القريبة من مركزي الذنب والموت. من الجميل أن لوعينا سلطاناً على ذاته، فيعمل على خروجه وارتقائه من الجحيم الذي يكمن فيه.

والناس الذين اعتاد فكرهم، أو دربوا عقلهم على التفكير بشكل بنّاء وإيجابي، قليلاً ما يتعرضون لجذب وتأثير الذكريات السيئة، ببساطة لأن فكرهم ينتقل من المواقع السلبية إلى الإيجابية حيث مركز الثقل الكبير لديهم...

وحتى نفهم هذه النقطة أكثر، فلنستعرض مثلاً ونحاول تطبيقه عليها، وسنرى كيف أن مركز الثقل في الفكر يجذب الأفكار إليه ويحدد أبداً استمرار نمط التفكير، إلا إذا درّب المرء فكره من خلال ارتقاء وعيه حتى يقدر على تمييز الأفكار السلبية، تلك التي تترك عميق الأثر في الشعور...

حدث مثلاً أن تعرّضت لانتكاسة مالية كبيرة، وإذ علمت، بدأت بالتفكير بوضعك، وبأنك لن تقدر على إعالة عائلتك واقتربت من نقطة الذنب في وسط مثلث عقلك لأنّ هذه الأفكار تقع بالذات في تلك النقطة من دائرة فكرك، وبدأ يراودك شعور بالكآبة والحزن العميق، أو شعور بالقلق والتوتر... وإذا راودتك هذه الأفكار، فلأن فكرك اعتاد على هذا النمط من التفكير حيث أن تاريخك الفكري مفعم بأفكار وتفاصيل في هذه المنطقة من لولب الفكر الذي يشتمل عليه تاريخك إزاء هذه الأحداث. وبالتالي، فإن قوة جذب هذه

الأفكار التي تقع في هذا الموقع من دائرة فكرك كبيرة جدّاً، وبالنتيجة فإن عامل الجذب فيها قويّ تماماً...

وحده سموّ الوعي وارتقاؤه هو القادر على تصويب تفكيرك في هذه الحالة... أو أنك قد تنطلق للتفكير بحلول لمشكلتك، فيعمر الفكر في منطقة أخرى من دائرته والتي تقع إلى اليسار العلويّ مثلاً. وإذا كان وعيك سامياً، فإنّ الإرادة إنما تدفعك بقوة حتى يتحقق ما تصبو إليه وتريده في هذا المجال. وفي هذه الحالة، فإن تاريخك الفكري مُثقل بأفكار راسخة في تلك المنطقة من لولب فكرك عبر الزمن، وبالتالي فإن ثقلها كبير وقوة جذبها كبيرة بحيث تجذب الأفكار الجديدة إلى تلك المنطقة بالذات...

وكما أسلفنا، فإن تموضع الوعي بالنسبة إلى مركزيْ الفكر والشعور يتأثر بثقل الأفكار، وبالتالي له دور كبير في تأكيد وتسريع وترسيخ هذا النمط أو ذاك من التفكير...

- لا يمكننا مقاومة الأفكار السلبية:

رغم أنّه قلما نعلم ذلك، غير أنّه بإمكاننا أن نلاحظ أنّ الأفكار السلبية لا تُمكن مقاومتها، ببساطة لأنّه لا يمكن تغيير دوران الفكر حول مركزه من الاتجاه يساراً إلى الاتجاه يميناً... فكلّما حاولنا مقاومة الأفكار السلبية ورفضها، زاد طغيانها إذ تكثر التفاصيل بين حدود الفكرة نفسها...

وفي هذه الحالة، أفضل ما يمكن فعله هو القبول بما تقوله الفكرة السلبية. بمعنى الذهاب إلى نهاية الفكرة وتخطيها دون السماح لها بتسجيل التفاصيل فيعظم ثقلها...

وبذلك فإنك تفسح في المجال أمام الانتقال إلى فكرة أخرى أكثر إيجابية. وقد يكون هناك قوة جذب كبيرة لفكرة أو جانب معيّن نتيجة ثقل التفاصيل به لكثرة ما فكّرت به، عند ذاك، سرعان ما يكمل الفكر دورته متخطياً المواقع الإيجابية في دائرة الفكر ليعاود التمركز في المنطقة السلبية معاوداً تسجيل التفاصيل والدقائق وترسيخها... وعليك بالتالي أن تعاود الكرّة في كلّ مرة، أي القبول بالفكرة وتخطيها، ومحاولة التسجيل والتفكير بأمور أخرى بناءة... ومع الوقت يضعف ثقل الفكرة مع فقدان أو خفوت وهجها وثقل

التفاصيل وقوة جذبها في المنطقة السلبية. وتكون بذلك قد عملت على خلق ثقل في مكان آخر أكثر إيجابية وفعالية وتدرّب فكرك على التموضع في مكان أفضل...

ليس بالأمر السهل طبعاً، غير أنّه جدير جدّاً بالتجربة، وسترى كيف أن حياتك ستتغير تماماً، ويزيد إنتاجك وفعاليتك ومزاجك سيتحسن بالطبع...

ولنحاول تسليط الضوء على حالة أخرى لنحاول من خلالها فهم كيفية عمل الأفكار السلبية. ورغم أنّ هذا المثال لا ينطبق تماماً على موضوعنا هنا بواقع كونه حالة أخرى مختلفة تماماً، غير أنّه قد يساعدنا على فهم الأفكار السلبية وكيفية تحرّكها وعملها...

كثيراً ما نحلم بأشياء مزعجة خلال نومنا. وخلالها نسعى أو يسعى فكرنا للتخلص من الأفكار المزعجة التي تأتينا أثناء النوم... ومهما حاولنا أن نحوّل أو نعدّل مسار الحلم نصاب بالفشل. ولا يستقيم الوضع ويتجلى إلا عندما نصحو تماماً، أي عندما يستفيق وعينا. والأحلام حالة مختلفة عن موضوعنا الآن، ولكن ثمة تشابه بين الأحلام السلبية خلال نومنا، والأفكار السلبية التي تراودنا في حياتنا الواعية. وإذا كانت الأحلام هي حالة من غياب الوعي أو استراحته، فإن حالة غرق الوعي في حياتنا الواقعية لا تسمح له برؤية الأفكار السلبية، ومهما حاولنا تصويبها أو مقاومتها نصطدم بواقع أنها لا تتغير، لا بل تقوى علينا أكثر... وإذا كنا لا نقدر أن نُميز الأحلام المزعجة إلا عبر الوعي عندما يصحو الوعي من سباته، فكذلك الأمر في حالة غرق الوعي، إذ لا سبيل إلا بارتقائه إلى مكان يسمح له أن يدرك الأفكار السلبية التي تسيء إلى حالنا...

فلنُحكّم وعينا دوماً، ولنجعله رقيباً على أفكارنا حتى يعلم الصالح منها ويميز ويدرك ما يسيء إلينا. ومهما واجَهنا من مشاكل، فإن مشكلتنا الأساسية تبقى في الأفكار السلبية، والقفز عنها هو الطريق التي تؤدي بنا إلى التخلص من مشاكلنا مهما بدا لنا الأمر غريباً أو صعباً.

* * *

سمات الشخصية الناجحة

المسؤولية: يأخذ الناجح مسؤولية نفسه ومسؤولية حياته على عاتقه. ورغم أنه قد يكون مدرك أن لم يتسبب شخصياً في بعض العقبات والمشكلات التي تواجهه، إلا أنه يفترض أن واجبه أن يبدأ ويشرف بنفسه على شفائه وسعادته ورفاهيته. ومن ثم ستجد أنه:

- يتسم أنينه وتأوهاته بقصر العمر، فسرعان ما يعاود حياته الطبيعية.
- يعتني بجسده ولا يسمح لنفسه بأن يصيبه الوهن نتيجة للمشاكل التي تعترضه. إنه لا يعاني من تيار لا نهائي، ولا يعوقه عائق من الاضطرابات والأمراض البسيطة.
- لا يلوم الغير على حالته العاطفية رغم أن تصرف أحد الأشخاص قد يكون أثار رد فعل شعوري معين لديه. فهو يستخدم لغة تظهر أن لديه السلطة والسيطرة على مشاعره وعنفوانه.
- لا يخفي أخطاءه، فهو يعترف بها بحسم رغم أنه قد لا يذيعها للعالم بأسره.

الكفاءة: الناجح ليس بالشخص الذي ينجح في الأوقات العصيبة رغم قلة الكفاءة والتنظيم. فهو منظم نظاما جيدا، وقادر على أداء العمل بكفاءة وسط الفوضى التي تزرعها العقبات؛ لأنه:

- يقاوم بحسم الآخرين الذين يدفعونه نحو الأفعال المتسرعة غير المتأنية.
- ينظر بعين ثاقبة إلى استخدام الموارد مثل النقود والمواد والوقت، ويتأكد أن هذه الأشياء استخدمت بصورة فعالة تناسب قيمتها.
- يقاوم الاستجابة التلقائية التي تنبع دون تفكير تجاه الأفعال من خلال عواطفه ومشاعره مثل الشعور بالخوف أو الذنب. فهو غالبا ما يتصف بالهدوء والبرود عند اتخاذ القرار.

• لديه معرفة جيدة بالذات، ومن ثم قادر على إطلاق قواه وتجنب الاستسلام للإحباط نتيجة لنقاط الضعف لديه.

• يراقب تقدمه الشخصي.

• يضع بصورة روتينية الأهداف التي يمكن تحقيقها ولا يعتاد تعريض نفسه للفشل.

الإبداع: الناجح هو الذي يمكن الاعتماد عليه لإيجاد طرق جديدة حول المشكلات التي تبدو في ظاهرها مستحيلة وذلك لأنه:

• يجعل عقله في تحد مستمر، وذلك بإجراء التمارين.

• يبدي الاهتمام بكيفية عمل الأشياء.

• يحتفظ بتخيلاته وتصوراته خصبة، وذلك من خلال استحضار الصور الجديدة في خياله.

• يحب الجدل ويشجع ما يعارض أفكاره.

• عملي وواقعي. فلن تسمعه يشير إلى مهمة ما تعد أقل من مستواه إلى حد عدم قيامه بها. فيمكنك وصفه بأنه عملي جدا حتى ولو كان يحتل مواقع رفيعة في العمل أو في المجتمع.

• مهتم بالطرق الإبداعية في حل المشكلات. فهو لا يرضى بمجرد اتخاذ الطرق المجربة والمختبرة. فهو دائما حريص على سبر غور الزوايا والأفكار الجديدة، حتى ولو بدت غريبة في بادئ الأمر. وهذا يعني أنه ورغم تقديره للماضي وإشادته به، فإنه وبوجه عام يصب اهتمامه الأكبر على الحاضر والمستقبل.

الإصرار: يتسم الناجح بالحسم والإصرار، فمتى اتخذ قرارا بالمضي قدما، فاعلم أنه سيمضي قدما. وهو قادر على ذلك لأنه:

• يركز على القضايا والمسائل الرئيسية ولا يحيد عن الطريق إلى التفاصيل غير ذات الأهمية.

• يمكنه التفاوض بحزم حول ما يحتاجه ويريده.

• لديه الثقة في قدرته على تحمل الضغوط، وكأن طاقته لا تنضب.

• لديه الشجاعة للقتال حتى النصر متى دعت الضرورة.

• يستطيع تجنب وساوسه الشخصية التي تجول بخاطره والتي تحثه على الاستسلام ورفع الراية البيضاء. فإذا رأيت علامات اليأس والقنوط في وجهه أو صوته أو سلوكه وتصرفاته، فلعلك تلحظ كذلك أنه عاجلا أو آجلا سيغيب لبرهة من الوقت إما بجسده أو بذهنه. ثم يعود إلى المعترك بسلوك جديد إيجابي وهادئ.

• لديه إحترام كبير للذات ويؤمن بأنه يستحق النجاح والتميز.

• لديه الإيمان بمقدرته على إيجاد الحل.

• يدعم قانون الأخلاق القوي الخاص به.

تعدد المهارات: الناجح شخص متعدد المهارات، وكثيرا ما يؤدي تحدي عقبة ما إلى ظهور جانب آخر مفيد له قد لا يكون ظهر من قبل. وذلك يرجع إلى أنه:

• لا يمانع أن يعلن أنه غير رأية ولا يشعر بأنه مجبر على القيام بشيء ما. وبالمثل فإنه يعطي الآخرين حق القيام بنفس الشيء حتى ولو كان محبط.

• يتمتع بتجربة الأحاسيس والمشاعر الجديدة. فهو دائما يرغب في تجربة الأطعمة الجديدة، والاستماع إلى أنواع الموسيقى المختلفة وتجربة نوع جديد من الإنجازات.

• مهيأ للتغير بمحض رغبته واختياره وبسهولة ويسر، رغم أنه قد يبدي بعض المقاومة في بادئ الأمر.

• عادة ما يؤقلم أسلوب ليناسب الثقافات والمناسبات والمجموعات المختلفة من الناس.

• لا يحب التقيد بالروتين ويبحث عن التغيير متى شعر بالرتابة والملل.

• مستعد لتجربة أي شيء تقريبا إذا ما دعت الحاجة.

التواضع: الناجح شخص له نظرة واقعية لنفسه، ولكن وفي الوقت ذاته يمكنه وبوجه

عام أن يحتفظ باحترام كبير لذاته. فهو يعلم أنه:

• لديه الكثير من نقاط الضعف. وقد يذكر تلك النقاط بشكل علني وبطواعية.

• عندما يعمل في فريق عمل، فإن إسهامه ورغم أهميته يمكن أن يحصل على جزء فقط من الإشادة.

• هناك الكثير غيره يملك سمات مرغوبا فيها ومحببة هو لا يملكها.

• بوسعه انتهاك قانونه الأخلاقي الخاص. فقد يعترف علانية بذنبه عندما يقع في الخطأ أو يفعل شيئا غير صحيح.

• نقاط القوة لديه قد تخذله في بعض الأحيان.

• سينجح في العيش بصورة أسهل وأسعد إذا قام باستمرار بطلب الدعم من الآخرين.

• حتى لو بذل قصارى جهده، فإنه ولا محالة سيفشل أو سيقع في الأخطاء في مرحلة معينة من حياته.

• يجب عليه طلب التقييم من الآخرين ليساعدوه على التقييم عندما يظن أنه قد يرتكب خطأ.

* * *

طرق التخلص من الأفكار السلبية

عزيزي القارىء.. يمكنك التخلص من الأفكار السلبية التي قد تواجهها في حياتك بإتباع مجموعة من الخطوات والطرق البسيطة:-

١- تحصيل الثقة بالنفس، تأمل ذاتك جيِّداً ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله عزّ وجلّ إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخمها، وتركّز على مثالبك وتتأملها، وهنا يكمن الخطر.

٢- الهدوء والإسترخاء أمر ضروري ومهم لإستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.

٣- تذكّر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل، يجب أن تتمثله وتسير عليه، قم بإقصاء كل فكرة سلبية ترد عليك لأنّ الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ومن ثمّ فعلاً حتى تستحكم عادة فانتبه من أوّل الطريق.

٤- الثبات والإنسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية.

٥- لابدّ من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجّد للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

٦- خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.

٧- الإنطواء على الذات، فالعزلة أحياناً مرتع خصب للأفكار السلبية.

٨- التمييز بين الوهم والخيال.

٩- عدم الإسترسال مع الإنفعالات، فيجب التماسك بالغضب حتى لا تعيش رهن أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.

١٠- راجع نفسك دائماً، وقوّمها وأعرف مالها وما عليها، وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.

١١- إبدأ صباحك بذكر الله عزّ وجلّ، وبابتسامة ملؤها الرضا.

١٢- إحرص على مساعدة الآخرين ونفعهم فالخير أثره ينالك.

١٣- لا تركز على عيوبك، إمسك ورقة وقلماً وأكتب نقاط القوة لديك حتماً ستتغير نظرتك.

١٤- إبتعد عن كل فكرة علمت مسبقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية.

١٥- إذا إجتاحتك الأفكار السلبية، إبق هادئاً وإسترخ وتأملها بعين الموضوعية.

١٦- تفاءل باستمرار، فالتفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية، فقط إنظر إلى الجانب المشرق.

١٧- تعلم فن تجاهل الأفكار السلبية، قل دائماً وماذا إذاً؟

١٨- تغيير التفكير إلى شيء آخر (القراءة).

١٩- كتابة المشكلات على ورقة، تساعد على تنظيمها والسيطرة عليها.

٢٠- التحدث إلى الآخرين.

٢١- الصلاة والتأمل في دلائل عظمة الله عزّ وجلّ.

٢٢- التحلي بالمرونة.

٢٣- ذكر محمد وآله (ص) باستمرار تولد حالة الشعور بالرضا والطمأنينة.

* * *

طرق لتحفز نفسك

الطريقة الأولى: أرقد على فراش الموت

منذ عدة سنوات عندما كنت أعمل مع المعالجة النفسية "ديفرز براندين" عمدت هذه السيدة إلى اخضاعي لتدريب كانت تقوم به، وهو تدريب "فراش الموت"

وطلبت مني أن أتخيل نفسي بوضوح وأنا نائم على فراش الوفاة وأن أتقمص تماماً المشاعر المرتبطة بالإحتضار والوداع، ثم طلبت مني بعد ذلك أن أدعو كل شخص يهمني في الحياة كي يزورني وأنا راقد على فراش الموت على أن يأتي كلٌ على حدة وبينما كنت أتخيل كل صديق وقريب وهو يأتي لزيارتي، كان علي أن أتكلم مع كلً بصوت عالٍ. كان عليّ أن أقول له ما كنت أريده أن يعرف ثم احتضر.

وخلال حديثي مع كل شخص استطعت أن أشعر بصوتي وهو يتغير. ولم يكن بوسعي أن أتفادى البكاء فغرغرت عيناي بالدمع، واستشعرت إحساساً بالفقدان، ولم أكن حينها أبكي حياتي وإنما أبكي على الحب الذي سأفقدة بالوفاة وبشكل أدق كان بكائي تعبيراً عن حب لم أعبر عنه قبل ذلك.

وخلال هذا التدريب الصعب عرفت حقاً حجم ما افتقدته من حياتي، كما عرفت كم المشاعر الرائعة التي كنت أدخرها لأطفالي على سبيل المثال، ولكني لم أعبر عنها صراحة قبل ذلك.

وبنهاية التدريب تحولت إلى كتله من العواطف المختلفة فقلما بكيت بمثل هذه الحرارة من قبل أما حينما تحررت من هذه العواطف حدث شيء رائع اتضحت الأمور أمامي، فعرفت ما هي الأشياء المهمة وما هي الأشياء التي تعنيني حقاً وللمرة الأولى فهمت ما الذي كان "جورج باتون" يعنيه بقوله (قد يكون الموت أكثر إثارة من الحياة).

ومنذ ذلك اليوم عاهدت نفسي أن لا أدع شيئاً للصدفة وقررت أن لا أدع شيئاً دون أن أعبر عنه وأصبحت لدي الرغبة في أن أعيش كما لو كنت سأموت في أي لحظة، وقد غيرت هذه التجربة برمتها أسلوب تعاملي مع الناس، وأدركت مغزى التدريب. ليس علينا أن ننتظر لحظة الموت الحقيقية حتى نستفيد من مزايا انتقالنا إليها، وبإمكاننا أن نعيش هذه التجربة في أي وقت نريدة.

وقد حذرنا الشاعر ويليام بليك من أن نحبس أفكارنا دون أن نعبر عنها حتى الموت (عندما تَسجن الفكر في كهوف، فهذا يعني أن الحب سوف يغرز بجذوره في جحيم عميق).

فالتظاهر بأنك لن تموت سوف يضير تمتعك بالحياة كما يضار لاعب كرة السلة لو اعتقد أنه ليس هناك نهاية للمباراة التي يلعبها، فهذا اللاعب ستقل حماسته، وسوف يلعب بتكاسل وبالطبع سينتهي به الأمر إلى عدم إحساس بأي متعه في اللعب، فليست هناك مباراة دون نهاية وإذا لم تكن واعياً بالموت فإنك لن تدرك تماماً هبة الحياة.

ومع هذا فهناك كثيرون (وأنا منهم) يظلون على اعتقادهم بأن مباراة الحياة لا نهاية لها ولذلك نظل نخطط لفعل أشياء عظيمة في يوم ما نشعر فيه برغبه في الخلود، وبهذا نعزو أهدافنا وأحلامنا إلى تلك الجزيرة الخيالية في البحر والتي يسميها "دينيس ويتلى" (جزيرة يوماً ما) ولذلك نجدنا نقول: (في يوم ما سنفعل هذا، وفي يوم ما سنفعل ذاك).

ومواجهتنا للموت لا تعني أن ننتظر حتى تنتهي حياتنا، والحقيقة أن القدرة على أن نتخيل بوضوح ساعاتنا الأخيرة على فراش الموت تخلق إحساساً في ظاهره الإحساس بأنك قد ولدت من جديد وهي الخطوة الأولى نحو التحفيز الذاتي الجريء وقد كتب الشاعر وكاتب اليوميات "نين" قائلاً (من لا يشغل نفسه بولادته يشغل نفسه بالوفاة).

الطريقة الثانية ابق جائعاً

لم يكن "آرنولد شوارزنجر" قد اشتهر حتى عام ١٩٧٦ عندما تناولت معه الغداء في أحد المطاعم في تكسون في ولاية أريزونا ولم يكن هناك شخص في المطعم يعرفه.

وقد كان "آرنولد شوارزنجر" في الولاية لرعاية فيلمه (ابق جائعا) وهو الفيلم الذي انتهى منه للتوسع "جيف بريدجز وسالي فيلد" ولم يحقق الإيرادات المرجوة، وكنت وقتها أكتب عموداً رياضياً لمجلة (تكسون سيتيزن) وكلفت بأن أقضي يوماً كاملاً لأكتب مقالاً عنه لمجلة (سان دي) التابعة لجريدتنا.

ولم أكن أنا أحمل أي فكرة عمن يكون أو من سيكون وقد وافقت أن أقضي معه اليوم لأنني كنت مكلفاً بهذا وعلى الرغم من قيامي بهذه المهمة دون حماسة فقد كانت مهمة لن أنساها أبداً.

وربما كان أكثر ما يعلق بالذهن من ذلك اليوم تلك الساعة التي قضيناها في تناول الغداء، حيث أخرجت كراستي وأخذت أسأل أسئلة المقال وأثناء الطعام وفي لحظة معينة سألته بشكل عارض "أما وقد اعتزلت رياضة كمال الأجسام، مالذي تنوي فعله بعد ذلك)؟

فما كان منه إلا أن أجابني بصوت هادئ كما لو كان يخبرني عن بعض من خطط سفرياته العادية، وقال لي "انني أنوي أن أكون النجم رقم واحد في هوليود".

ولم يكن "آرنولد شوارزنجر" الشخص البسيط الممشوق القوام الذي نعرفه الآن فقد كان ضخم الجثة وممتلئاً ومن خلال نظرتي المادية وقتها حاولت أن أرى هدفه منطقياً.

وحاولت أن لا أظهر صدمتي، وذهولي مما يرمي إليه، وعلى أية؛ فإن محاولته السينمائية الأولى لم تبشر بالكثير كما أن لهجته النمساوية وبنيته الضخمة التي تفتقد الحركة والمرونة ولم تكن توحي بأن مشاهدي السينما سيتقبلونه سريعاً، وفي النهاية استطعت أن أكون مثله في هدوئه وسألت: (ما هي خطته لأن يكون النجم الأول في هوليود)؟

فأجابني قائلاً: (بنفس الأسلوب الذي كنت أتبعه في كمال الأجسام وهو أن أتخيل الصورة التي أريد أن أكونها ثم أعيش هذه الصورة كما لو كانت واقعاً).

وقد بدت هذه الفلسفة بسيطة بشكل مضحك، بسيطة بحيث أنها لم تكن تعني شيئاً، ومع ذلك فقد كتبتها، ولن أنساها أبداً.

ولن أنسى أبداً تلك اللحظة عندما سمعت في برنامج منوعات تليفزيوني أن حجم الإيرادات من فيلمه الثاني جعلته أشهر نجم سينمائي في العالم، فهل كانت لديه القدرة على استقراء المستقبل، أو أن الأمر متعلق بوصفته؟

وعلى مر السنين ظللت أستخدم فكرة "آرنولد شوارزنجر" في خلق صورة ذهنية وذلك كوسيلة تحفيز. كما أنني قمت بتفصيل هذه الفكرة خلال الندوات التي ألقيتها في التدريبات المؤسسية وكنت أدعو الناس إلى ملاحظة أن "آرنولد شوارزنجر" كان يدعو إلى خلق صورة ذهنية، ولم يقل أن ننتظر حتي تأتينا الصور، فعليك أن تخلقها أو بعبارة أخرى تختلقها.

ومن الأمور المهمة من أجل حياة يملؤها التحفيز الذاتي أن يكون لديك شيء تستيقظ من أجله كل صباح، وشيء تجيده في الحياة؛ بحيث تظل متعطشاً له.

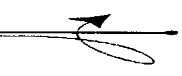
وهذه الصورة يمكنك أن تخلقها الآن، والآن أفضل من بعد ذلك، ويمكنك دائماً أن تغيرها إذا أردت، ولكن لا تعش لحظة بعد ذلك دون صورة، ولاحظ المردود على تحفيز نفسك من جراء البقاء متعطشاً لأن تعيش هذه الصورة في الواقع.

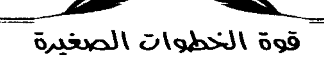
الطريقة الثالثة تبنَّ أكذوبة صدقها

أتذكر الآن عندما شاركت أختي ذات الإثنى عشر عاماً في مسابقة مدرسية لقراءة الشعر وفي هذه المسابقة طُلب من جميع زملائها أن يكتبوا قصيدة خيالية عن مدى خطتهم.

وكان من المفترض قيام هؤلاء الطالبات باختلاق تصورات خيالية عن أنفسهن تجعلهن يبدون بأروع ما يكون، وعندما استمعت لهن أدركت أن الطالبات كن دون قصد يصنعن صوزة مما كان يفعله "آرنولد" من أجل بلورة صورة لمستقبلة فمن خلال كذبهن على أنفسهن يخلقن صورة ذهنية لما يردنه.

ومن الجدير بالذكر أيضاً أن المدارس العامة بعيدة تماماُ عن وسائل التحفيز للإنجاز الفردي والنجاح الشخصي وذلك أنها لكي تحفز الأطفال على التعبير عن صورة ذهنية أكبر لأنفسهم فعليها أن تشجع الأطفال على التخيل. (وكما ورد في فيلم et تبدو أهمية المدرسة





للإرتقاء بالعقل؟).

ومعظمنا ليس لديه القدرة على رؤية حقيقة ما يمكن أن يكون، وقد توصلت مدرسة أختي دون قصد إلى حل هذه المشكلة، فإذا كان من الصعب أن تتخيل الإمكانيات الموجودة لديك؛ فقد يكون عليك أن تبدأ في التعبير عن هذه الإمكانيات على أنها كذبة كما فعل الأطفال الذين كتبوا القصائد. فكر في بعض القصص وعمن تريد أن تكونه، ولن يعرف عقلك الباطن أنك تتخيل، (فهو إما يستقبل صوراً أو لا يستقبل).

فسرعان ما ستبدأ في خلق الخطة الضرورية لزيادة انجازاتك، فإن لم يكن لديك صورة أكبر لنفسك فلن تستطيع العيش داخل هذه النفس.

قلد هذه الصورة حتى تصنعها وسوف تتحول الكذبة إلى حقيقة.

الطريقة الرابعة صوب عينيك نحو الجائزة

معظمنا لا يركز أبداً، فدائمً ما نشعر بنوع من الفوضى النفسية المثيرة، وذلك لأننا ما نحاول التفكير في عدة أشياء في وقت واحد، فدائماً ما يكون هناك الكثير على الشاشة.

وقد ألقى "جيمي جونسون" - المدرب السابق لفريق دالاس كاوبوي - كلمة تحفيزية ممتعة، وذلك للاعبي فريقة قبل احدى المباريات المهمة عام ١٩٩٣م.

(لقد قلت لهم إننا لو وضعنا شيئاً بعرض مترين وطول أربعة أمتار عبر الحجرة سيستطيع الجميع أن يعبروه دون أن يسقطوا، وذلك لأن تركيزنا سيكون في أننا سنعبر هذا الشيء، أما إذا وضعنا نفس هذا الشيء على ارتفاع عشرة طوابق بين مبنيين، فلن يعبرة إلا القليل، وهذا لأن التركيز هنا سيكون على السقوط وهكذا، فإن التركيز هو كل شيء، والفريق الذي سيركز أكثر اليوم هو الفريق الذي سيفوز بالمباراة).

وطالب جونسون لاعبي فريقه بأن لا يتشتت انتباههم بالجماهير أو الإعلام أو بإمكانية الخسارة بل عليهم التفكير أن يركزوا على كل لعبة في المباراة نفسها كما لو كانت جلسة تعليمية.

وفاز الفريق في المباراة ٥٢ / ١٧

وهناك نقطة مهمة في هذه القصة لا يقتصر مغزاها على كرة القدم، فمعظمنا غالباً ما يفقد تركيزه في الحياة لأننا دائماً ما يسيطر علينا القلق من العديد من الاحتمالات السلبية، فبدلاً من أن نركز على مساحة الاثنين في أربعة نقلق من كل عواقب السقوط وبدلاً من التركيز على الأهداف يتشتت انتباهنا بالقلق والخوف.

أما عندما نركز على ما نريده، فإنه سيتحقق في حياتنا وعندما تركز على أن تكون شخصاً سعيداً ومتحفزاً فسوف تكون كذلك.

الطريقة الخامسة تعلم المعرفة وقت السلم

كلما أجهدت نفسك كانت الحياة سهلة عليك، أو كما يقولون في البحرية: كلما زاد العرق وقت السلم كلما قلت الدماء وقت الحرب

وقد كان صديق طفولتي "ريت نيكول" هو من علمني هذا المبدأ بشكل عملي، فعندما كنا نلعب في دوري البيسبول للناشئين كانت تواجهنا دائماً مشكلة السرعة الكبيرة التي كان القاذف المنافس يقذف بها الكرة حيث كنا في دوري جيد للغاية وكان الرماة المنافسون ذو الأجسام الضخمة يقذفون الكرة إلينا بسرعة هائلة أثناء المباراة وكنا دائماً ما نطالب برؤية شهادات ميلادهم.

وبدأنا نخاف من الذهاب إلى المكان المخصص لضرب الكرة، فلم يعد في هذا أيه متعة بل أصبح شيئاً نحاول القيام به دون أن نتسبب لأنفسنا في احراج كبير.

ثم طرأت على ذهن "ريت" فكرة.

حيث سألني: ماذا لو كانت الرميات التي نواجهها في المباراة أبطأ من تلك التي نواجهها في التدريب؟

فقلت له إن هذه هي المشكلة بعينها فنحن لا نعرف أي شخص يمكنه أن يرمي بهذه السرعة لنا وهذا ما جعل الأمر صعباً جداً في المباراة حيث تبدوا الكرة وكأنها حبة أسبرين

تأتيك بسرعة ٢٠٠ ميل في الساعة.

فقال "ريت": أعرف أنه ليس لدينا من يستطيع رمي كرة البيسبول بهذه السرعة، ولكن ماذا لو لم تكن الكرة كرة بيسبول.

فقلت له: لا أدري ماذا تعني.

هنا أخرج "ريت" من جيبة كرة جولف بلاستيكية صغيرة بها ثقوب، وهي تلك التي يستخدمها آباؤنا في اللعب في الحديقة الخلفية للمنزل للتدريب على الجولف.

وقال لي "ريت": هات مضرباً.

فأخذت مضرب بيسبول وذهبنا إلى حديقة بالقرب من منزل "ريت"، وذهب ريت إلى هضبة الرامي، ولكنه كان أقرب من المعتاد بثلاثة أقدام، وبينما كنت أقف في المنطقة المخصصة لصد الكرة قام ريت يقذف كرة الجولف بعيداً عني بينما كنت أحاول أنا السيطرة عليها.

فضحك "ريت" وقال هذا أسرع مما يمكن أن يفعله أي شخص ستواجهه في دوري الناشئين دعنا نستمر في هذا.

ثم أخذنا نتبادل الأدوار في المرمى لبعضنا بهذه الكرة الصغيرة الغريبة التي كانت تطير بسرعة هائلة ولم تكن هذه الكرة البلاستيكية تطير بسرعة عجيبة فقط ولكنها كانت تنحني وتسقط بحده أكثر من أي رمية يمكن أن يرميها لاعب في دوري البيسبول للناشئين.

وعندما حل موعد المباراة التالية في الدوري كنت أنا و "ريت" قد استعددنا وفي المباراة بدت الرميات كما لو كانت تأتينا بالتصوير البطيء وكما لو كانت بالونات بيضاء كبيرة.

وبعد جلسة واحدة من جلسات "ريت" استطعت أن أضرب الكرة بل وأحصل بها على أول وأفضل نقطة في المباراة حيث قذف بالكرة لاعب أيسر بدت رميته وكأنها تعلق في الهواء إلى الأبد حتى استخلصتها أنا.

وهذا الدرس الذي علمني إياه "ريت" لم أنسه أبداً فعندما أخاف من شيء قريب

الحدوث أجد طريقة لفعل شيء أصعب منه بل أكثر منه إخافه وبمجرد قيامي بالشيء الأصعب سصبح الشيء الحقيقي متعة.

وكان لاعب الملاكمة العظيم "محمد علي كلاي" يستخدم هذا المبدأ في اختيار اللاعب الذي يشاركه في التدريب، وذلك بأن يتحقق من أن يكون هذا اللاعب أفضل من الذي سيلاقيه في المباراة الحقيقية، وقد لا يكون هذا اللاعب أفضل في جميع النواحي، ولكنة كان يجد واحداً أفضل بشكل أو بآخر من منافسه، وبعد أن يواجه مثل هؤلاء الملاكمين كان يعرف عندما يدخل أي مباراة حقيقة أنه قد قابل مثل هذه المهارات وانتصر عليها.

ويمكنك دائماً أن تعد معركة أكبر من التي ستواجهها، فإذا كان عليك القيام بعرض تقديمي أمام شخص يخيفك، فيمكنك أن تتدرب على هذا العرض أولا مع شخص يخيفك أكثر وإذا كان هناك شيء يصعب عليك القيام به وتترد في ذلك فاختر شيئاً أصعب وقم به أولاً.

ولاحظ مدى تأثير ذلك على درجة تحفيزك عندما تواجهه التحدي الحقيقي.

الطريقة السادسة عش حياتك ببساطة

ذات مرة سئل مدرب كرة القدم العظيم "فينس لو مباردى" - مدرب فريق "جرين بي باكر" - عن السبب في أن فريقه الحاصل على بطولة العالم والذي يضم العديد من اللاعبين متعددي المهارات يقوم بمثل هذه المجموعة من اللعبات البسيطة فأجاب (من الصعب أن تهاجم عندما تكون مرتبكاً).

ومن مزايا التخطيط الإبتكاري لحياتك أنه يعطيك الفرصة لتبسيط حياتك أنه يعطيك الفرصة لتبسيط حياتك حيث يصبح بإمكانك التخلص من الأنشطة التي لا تسهم في تحقيق أهدافك المستقبلية أو تفويض غيرك بهذه الأنشطة أو حتى حذفها تماما.

ومن الطرق الأخرى الفعالة لتبسيط حياتك أن تدمج مهامك، فهذا الدمج يسمح لك بتحقيق غايتين، أو أكثر في وقت واحد.

وعلى سبيل المثال عندما أقوم بالتخطيط لما سأفعله اليوم ألاحظ أنه يجب عليّ أن

أتسوق للأسرة بعد العمل وهي مهمة لا أستطيع عدم القيام بها حيث يكاد كل شيء في البيتان ينضب، وألاحظ أيضاً أن أحد أهدافي هو الإنتهاء من قراءة تقارير الكتب الخاصة بإبنتي وأدرك أيضاً أنني قد قررت قضاء المزيد من الوقت في آداء بعض الأشياء مع أطفالي حيث أنني مؤخراً غالباً ما عدت للمنزل لأنام بعد انتهاء يوم طويل.

ووصف اليوم بأنه فعّال (بأن تجعل كل يوم أبسط وأقوى من سابقة) يسمح لك بالنظر إلى كل هذه المهام والأهداف الصغيرة وتسأل نفسك (مالذي يمكنني ان أدمجة؟) فالإبداع هو في الحقيقة يفوق قليلاً مجرد القيام بعمليات دمج غير معهودة في الموسيقى، والعمارة، أو أي شيء بما في ذلك يومك.

وبعد قليل من التفكير أُدرك أن بإمكاني أن أدمج بين التسويق وفعل بعض الأشياء مع أطفالي (وهذا الأمر يبدوا سهلاً وواضحاً ولكنني لا أستطيع إحصاء عدد المرات التي كنت فيها غافلاً عن التسوق أو أفعل بعض الأشياء بمفردي حتى أنميها ولكنني وجدت الوقت قد ينفذ بحيث لم يعد هناك وقت للعب مع أطفالي).

ثم أفكر أكثر وأتذكر أن متجر البقالة الذي نتسوق منه يوجد يه كافيتريا بها بعض الطاولات ويحب أطفالي أن يعدوا القوائم وأن يصعدوا ويهبطوا بأنفسهم عبر السلم المتحرك لملئ عربة المتجر ولذلك قررت أن أقرأ تقارير الكتب الخاصة بإبنتي في الكافيتريا بينما يقوم الأطفال بجمع الطعام وهم يروني حيث أجلس ويأتوني كي يطلعوني على ما اختاروه وبعد ساعة أو ما يقاربها تكون ثلاثة أشياء قد حدثت في وقت واحد

١- انني قمت بشيء مع أطفالي.

٢- قرأت تقارير الكتب.

٣- انتهيت من عملية التسوق.

وفي كتابها (بناء العقل) تنصح "ماريلين فوسفانت" بشيء مشابه لمبدأ تبسيط الحياة: حيث تنصح بإعداد قائمة بكل المهام الصغيرة التي لا بد من فعلها على مدار اسبوع مثلاً، ثم القيام بهذه المهام في الحال من خلال تحرك مُركّز ومثير، فهي ضربه سريعة ومثيرة،

وبعبارة أخرى قم بصهر كل المهام الصغيرة معاً واجعل منها مهمة واحدة بحيث يكون بقية الأسبوع خالياً تماماً لكي نبدع كما نريد.

وقد وضع "بوب كوثر" (والذي سأتحدث عنه لاحقاً بصفته رئيساً لأنفينكوم) أبسط نظام لإدارة الوقت رأيته في حياتي، وطريقته كالآتي: افعل كل شيء في الحال، لا تضع شيئاً غير ضروري في مستقبلك افعله الآن بحيث يكون المستقبل دائماً مفتوحاً على مصراعيه، وكنت دائماً ما أراه يعمل ويتحرك فأجلس مرة في مكتبه وأذكر له اسم شخص أريد أن أعقد دورتي التدريبية عنده في المستقبل.

فأسأله: هلا كتبت في مفكرتك ملحوظة بأن تتصل به لتعلمه بأنني سوف أتصل به.

فيسألني في رعب: اكتب ملحوظة.

وما يكون منه (وحتى قبل أن أقول أي شيء) إلا أن يستدير في كرسية ويتصل بهذا الشخص، وخلال دقائق يكون حدد موعداً بيني وبين هذا الشخص، وبعد أن يضع سماعة الهاتف يقول: حسناً لقد تم ما أردت فماذا بعد؟

أخبره بأنني أعددت التقرير الذي أراده عن تدريب لفرق الخدمات لديه وأسلمه له.

وأقول: يمكنك أن تقرأه لاحقاً وتعود إلي.

ويقول "توقف لحظة" هذا هو بالفعل مستغرقاً تماماً في قراءة مضمون التقرير، وبعد عشر دقائق أو ما يقاربها يكون قرأ كثير مما يهمه بصوت مرتفع ويقوم بإختصار التقرير، ومناقشته وحفظه في ملف خاص.

ولهذا النظام في إدارة الوقت ليس له مثيل، فماذا نسميه؟ يمكن أن تسميه "افعل كل شيء في الحال، لقد جعل حياة بوب بسيطة. وعلى العلم أن بوب هو رئيس شركة ناجح ولدية عزيمة قوية، وكما يقول "فينس لومباردي" من الصعب أن تكون لديك عزيمة وأنت مرتبك.

الفهرس